Sheila Ostrander
Lynn Schroeder
Nancy Ostrander

TEHNICA ÎNVĂȚĂRII RAPIDE

EDITURA AMALTEA

Scanned with CamScanner

TEHNICA ÎNVĂŢĂRII RAPIDE

Scanned with CamScanner

TEHNICA ÎNVĂȚĂRII RAPIDE

Sheila Ostrander și Lynn Schroeder
împreună cu Nancy Ostrander

EDITURA AMALTEA
www.amaltea.ro

Cuprins

Ce este tehnica învăţării rapide? 9

PARTEA ÎNTÂI
CÂT DE DEPARTE POŢI AJUNGE?
CÂT DE REPEDE POŢI ÎNAINTA?

1. O NOUĂ FRONTIERĂ 13
2. SUPERMEMORIA? 25
3. STAREA POTRIVITĂ 35
4. A ÎNVĂŢA CU MEMORIA SUBLIMINALĂ 48
5. ÎMPRIETENEŞTE-TE CU CORPUL TĂU 56
6. MUZICA ÎNVĂŢĂRII RAPIDE 69
7. ALEGE BAROCUL 77
8. INGREDIENTE SECRETE ÎN MUZICĂ 88
9. SUNETUL UNUI MIRACOL 100
10. AFACEREA SCHIMBĂRII 115
11. FOCURILE DE ARTIFICII ÎN ACŢIUNE 121
12. SIMŢURILE ÎNVĂŢĂRII 130
13. IMAGINEAZĂ-TE PE TINE ÎNSUŢI 145
14. BLOCAJE DIN CALEA ÎNVĂŢĂRII, SCHIMBĂRII, TRĂIRII 156
15. CREIERUL ESTE FĂCUT PENTRU PROVOCĂRI 170
16. HRĂNIREA INTELIGENTĂ ŞI SUPERNUTRIŢIA 179
17. REVOLUŢIA TEHNOLOGICĂ DE VÂRF RESTABILEŞTE POTENŢIALUL MINŢII 192
18. O LIMBĂ STRĂINĂ ÎNTR-O LUNĂ? 208
19. SPORTURI DE WEEK-END ŞI DE CLASĂ MONDIALĂ 217
20. MINTE VECHE, TRUCURI NOI 224
21. CREATIVITATEA 231
22. O NOUĂ CULME 237

Scanned with CamScanner

PARTEA A DOUA
MANUALUL ÎNVĂŢĂRII RAPIDE

23. CUM SĂ ATINGEM STAREA OPTIMĂ PENTRU ÎNVĂŢAREA RAPIDĂ 249
Pasul 1 – Dizolvarea stresului • Pasul 2 – Vizualizări pentru calmarea minţii • Pasul 3 – „Excelebrează!" Bucuria învăţării. Aducerea aminte • Pasul 4 – Respiraţia ritmică

24. CUM SĂ-ŢI PREGĂTEŞTI PROGRAMUL DE ÎNVĂŢARE RAPIDĂ 258
Tranşele ritmice de informaţii • Intonaţiile • Cantitatea de informaţii pe şedinţă • Ciclul de douăsprezece secunde • Cum să-ţi înregistrezi programul • Prezentare dramatică • Explorarea componentelor • Muzica învăţării rapide – cum trebuie utilizată • Concertul „activ" al învăţării rapide • Primii paşi în muzica învăţării rapide • Selecţiuni din muzica învăţării rapide

25. ÎNVĂŢAREA RAPIDĂ A LIMBILOR STRĂINE – CUM SĂ PROCEDĂM 269
Cum să-ţi organizezi materialul lingvistic pentru a înregistra o casetă • Lecţia opt • Cum funcţionează programul de predare a limbilor străine • Programul sugestopedic iniţial pentru a învăţa o limbă străină pe lună • Concertul „activ" • Orele de reîmprospătare a memoriei • Învăţarea rapidă şi câteva variaţii occidentale • Terapia prin sunet pentru limbi străine • „Superstudiul" • Esperanto accelerat • Noi dimensiuni pentru limbile străine • „Răspunsul fizic total" • Depăşirea impasului denumit „LACRIMILE LUI TED" (TED'S TEARS) • Accelerarea britanică • Ordinea naturală a materialului lingvistic • Extinderea învăţării • Umorul şi limbile străine • Pregătire profesională

26. PREGĂTEŞTE-ŢI COPILUL DE LA GRĂDINIŢĂ ŞI PÂNĂ LA LICEU 284
Peşcolarii • Învăţăm încă din uter? • Pregătirea copiilor de vârstă şcolară • Temele pentru acasă • Aminteşte-ţi că eşti alegător

27. CUM SĂ ÎNVĂŢĂM RAPID ŞTIINŢELE, COMPUTERUL ŞI TEHNOLOGIILE DE VÂRF 294

28. ÎNVĂŢAREA RAPIDĂ PENTRU AFACERI ŞI PREGĂTIREA PROFESIONALĂ 301

Scanned with CamScanner

29. RECAPITULARE: ÎNVĂŢAREA RAPIDĂ ÎN CAZUL CITIRII, GRAMATICII, MATEMATICII, CITIRII ÎN ORB ŞI A JOCURILOR-CONCURS TELEVIZATE 306
Programul de învăţăre rapidă a citirii • Ziua întâi • Ziua a doua • Citirea fotografică • Învăţarea rapidă pentru compunerea şi gramatica limbii engleze • Învăţarea rapidă în matematică • LECŢIA TREI • DREPTUNGHIUL • Învăţarea rapidă pentru orbi şi handicapaţi fizic • Cum să ne folosim de învăţarea rapidă pentru a câştiga jocuri-concurs televizate

30. METODA INTRODUCTIVĂ ACCELERATIVĂ ŞI EDUCAŢIA ÎN REVERS 315
Educaţia în revers

31. DESCOPERIRI PENTRU CEI CU HANDICAP DE ÎNVĂŢARE 318
Terapia prin sunet pentru dislexie • Boala deficitului de atenţie • Autismul • Sindromul Down • Alte afecţiuni • Acupunctura urechii • Semnătura sonoră • Învăţarea rapidă pentru cei cu handicap de învăţare • Sofrologia pentru handicapuri de învăţare

PARTEA A TREIA
EXERCIŢII

CONTROLUL STRESULUI 329
Respiraţia puterii minţii • Respiraţia energetică aurie-albastră • Baia de sunete • Un duş de putere – pentru curăţare şi cosmetizare • Relaxarea progresivă • Scanează şi relaxează • Autogenia • Încălzirea • Pasul unu – Greutatea • Pasul doi – Căldura • Pasul trei – Inima liniştită • Pasul patru – Respiraţia • Pasul cinci – Stomacul • Pasul şase – Fruntea răcoroasă • Pasul şapte – Recapitulare • Recomandări: cum se realizează autogenia • Autogenie de nivelul doi • Cum să adăugăm vizualizărilor puterea gravitaţiei • Pasul unu – Cum să simţim propriul punct gravitaţional • Pasul doi – Relaxează-te total • Pasul trei – Să simţi că nu mai ai greutate; lasă gravitaţia să te susţină • Pasul patru – Radiază energie ki din palme

VIZUALIZĂRI DIRIJATE 344
Crearea unor amintiri trecute, prezente şi viitoare • Recomandări pentru exerciţii • Formează direct apelul gratuit către subconştient: cum să intri în legătură directă cu mintea subconştientă • Casete video ale minţii tale: imaginile măreţe ale vieţii • Magicianul atmosferei interioare • Grădina memoriei • Virtualul tu ... Acum • Desenele minţii: schemele concentrării • Arborele prosperităţii

Scanned with CamScanner

Ce este tehnica învăţării rapide?

Reprezintă un set de tehnici de bază care accelerează procesul de învăţare şi pun în lumină performanţa. Aceste tehnici te pot ajuta să declanşezi schimbarea.

- Să te transpui într-o stare „perfectă" a corpului şi minţii, fără urmă de stres, pentru sarcina pe care ţi-ai asumat-o
- Să absorbi informaţia într-un mod ritmic, pas cu pas
- Să utilizezi muzica pentru a-ţi dezvolta memoria, a-ţi energiza mintea şi a crea legătura cu subconştientul
- Să-ţi angajezi integral creierul, simţurile, emoţiile şi imaginaţia pentru a ajunge pe culmile performanţei
- Să devii conştient de blocajele din calea procesului de învăţare, pentru a le elimina

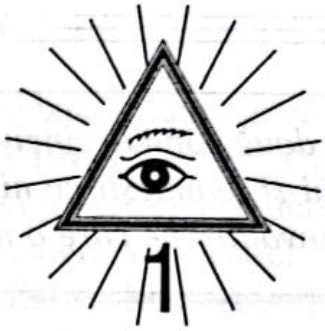
Nici chiar o personalitate multiplă nu va dori să rezolve toate exerciţiile şi trucurile propulsatoare din această carte. Ideea este de a-ţi oferi o alegere. Nu este necesar să rezolvi foarte multe exerciţii pentru a înţelege metodele de bază ale învăţării rapide. În primul rând şi în mod esenţial învăţarea rapidă implică o nouă înţelegere a sinelui şi posibilităţilor tale, o nouă perspectivă – un punct de vedere adecvat secolului XXI.

Scanned with CamScanner

PARTEA ÎNTÂI

CÂT DE DEPARTE POŢI AJUNGE? CÂT DE REPEDE POŢI ÎNAINTA?

Scanned with CamScanner



O nouă frontieră

„Dacă singura ta unealtă este un ciocan, fiecare problemă pare a fi un cui", a remarcat Abraham Maslow. E timpul să cauţi într-un sac plin cu unelte noi şi să te opreşti din găsirea cu greu a aceleiaşi soluţii învechite. E timpul să renunţi la învăţatul de tip tradiţional. Poate că e vremea să asculţi o melodie ciudată ce face înconjurul lumii, muzica specială care-i ajută pe oameni să înveţe mai repede decât şi-au închipuit vreodată, care-i ajută să se schimbe, cu o graţie şi uşurinţă pe care nu le-au crezut nicicând posibile.

La Herrenberg, în Germania, angajaţii IBM de vârstă mijlocie închid ochii şi oftează cu uşurare atunci când acordurile liniştitoare ale lui Vivaldi încep să răsune. La celălalt capăt al lumii, pe insula St. Lawrence, în îngheţata strâmtoare Behring, „Iarna" lui Vivaldi pare deosebit de potrivită, în vreme ce un grup gălăgios de adolescenţi eschimoşi închid ochii, de asemenea, şi se pregătesc pentru lecţia din acea zi, între două mese frugale cu carne de balenă. În Indiana, o şcolăriţă veselă din clasa a şasea dă drumul la muzică. Îşi verifică graficele pentru a vedea în ce fel muzica a influenţat notele la teste ale colegilor ei de clasă. La Montreal, un viitor campion îşi simte corpul relaxat, îmbăiat în minunata muzică, în timp ce imagini vii ale meciului dur de karate i se derulază în minte.

Ţi-ar plăcea să înveţi de două până la cinci ori mai repede, fără nici un stres? Şi să-ţi mai şi aminteşti ce ai învăţat? Poţi. Asta făceau acei oameni absorbiţi în muzica specială. Sunt implicaţi într-o nouă modalitate de învăţare pe care o numim învăţare rapidă. Se folosesc de muzică pentru a intra în rezonanţă cu oceanul de potenţial despre care experţii spun că se află în fiecare dintre noi. „N-am ştiut că poţi să te distrezi aşa de bine învăţând!" a exclamat unul dintre angajaţii germani ai IBM, cuprins de acea exaltare care apare adeseori atunci când înveţi mai repede şi talentele tale ascunse ies la iveală.

Scanned with CamScanner

Ţi-ar plăcea să înveţi de două până la cinci ori mai repede, fără nici un stres? Şi să-ţi mai şi aminteşti ce ai învăţat? Poţi. Există o nouă modalitate de învăţare pe care o numim învăţare rapidă.

Să poţi asimila fapte, cifre şi date ale înaltei tehnologii de două până la cinci ori mai repede decât înainte te ajută să iei trenul rapid către noi oportunităţi şi câştiguri mai mari. S-a dovedit că se economisesc astfel cantităţi enorme de timp şi bani, cheltuite cu pregătirea profesională sau cu recalificarea, ca şi cu învăţarea limbilor implicate în economia globală. Aceasta este doar o parte din veştile bune, care nu prea au fost popularizate, dar nu reprezintă decât jumătate din relatarea noastră.

Pentru noi toţi, altceva este important. Schimbarea nu mai este o opţiune liberă. Acum singura opţiune este să devii un agent al schimbării în loc să fii o victimă a sa. Ca niciodată înainte, acum este nevoie să fim flexibili, să ştim cum să ne folosim de schimbare, fără a fi nevoiţi să trecem prin chinuri grozave. Ca niciodată înainte, acum avem nevoie de cunoştinţe avansate pentru a aduce la lumină o parte mai mare a propriilor noastre capacităţi – acel presupus 90% sau 95% din potenţialul uman pe care nu-l utilizăm în mod obişnuit. Acum o sută de ani, William James a calculat că ne folosim doar 5% din abilităţile noastre înnăscute.

„Mai degrabă 3%. Puţini dintre noi folosesc chiar şi cinci la sută din capacitatea pe care o avem", insistă dr. Raymond Abrezol, care a antrenat sute de staruri olimpice.

Cât de departe putem ajunge? „Capacitatea ultimă, de tip creativ, a creierului, ar putea fi, pentru toate scopurile practice, infinită", afirmă scriitorul profesor George Leonard. Acest citat apare în prima noastră carte, *Superlearning (Tehnica învăţării rapide),* publicată în 1979. Sună atât de bine, atât de cuprinzător. Însă, apoi, ce e de făcut? Cum să faci ca, atunci când te trezeşti, să nu vezi în oglindă aceeaşi faţă uzată, acelaşi individ în halatul cel vechi, din fiecare dimineaţă? Iată câteva afirmaţii ale celor care au găsit calea de a trezi la viaţă mai mult din propria lor fiinţă latentă. „Pe lângă o mai mare uşurinţă în învăţare, învăţarea rapidă a reprezentat şi începutul unor schimbări profunde şi deosebit de benefice ale personalităţii mele", scrie neurologul din Montreal, Christian Drapeau.

Tot din Canada, apreciata scriitoare Robina Salter, afirmă direct: „Când am aflat noua abordare, viaţa mea s-a schimbat radical."

„Tot mai mulţi profesori, educatori şi studenţi spun că aceste cursuri le-au schimbat viaţa", notează Gail Heidenhein, directoare la Delphin, o companie de pregătire în afaceri care utilizează noile tehnici. „Una e să spui că oricine are un mare potenţial neutilizat, şi alta e forţa pe care o simţi când descoperi că, de fapt, chiar tu ai potenţialul pe care nu l-ai visat niciodată. Doar atunci teoria prinde viaţă."

Scanned with CamScanner

„După 30 de ani de predare, ştiam că trebuie să existe o metodă mai bună", spune californianul Bruce Tickell Taylor. „Învăţarea rapidă mi-a schimbat viaţa în bine, ca şi pe aceea a studenţilor mei."

Dr. Mayumi Mori, o pionieră a educaţiei japoneze, a notat următoarele comentarii, din cadrul lecţiilor sale de accelerare a învăţării: un student a scris: „Am simţit că parcă aş fi atins ceva foarte profund şi esenţial pentru fiinţa umană". Altul s-a minunat: „Cine ar fi putut să-şi imagineze vreodată că poate fi mişcat atât de adânc în cadrul unor lecţii cum ar fi conversaţia în engleză!". De la Yokohama şi până la New York sau Heidelberg, ceva se întâmplă, pe măsură ce oamenii încep să-şi dea seama de propriile lor posibilităţi. Mulţi sunt surprinşi de uşurinţa cu care îşi descoperă noi talente – o dată ce învaţă cum s-o facă. Cu excepţia unui tânăr. Pasiunea cu care acesta a dorit să-şi realizeze visele care luptau înlăuntrul lui să devină realitate, a devenit o chestiune de viaţă şi de moarte.

Într-o noapte noroasă, pe 10 septembrie 1976, Ivan Barzakov a rătăcit departe, pe coasta bulgară şi a intrat în Marea Egee, începând să înoate. Se îndrepta spre America. Primul popas ar fi fost pe mlăştinoasa coastă iugoslavă, după mai mult de 12 km în apele pline de rechini. Barzakov nu era campion de înot, ci doar un bun înotător, asta când nu-l apucau crizele de astm, frecvente la bulgari, deoarece acolo medicamentele necesare nu prea se găseau la îndemână. Ivan Barzakov avea un singur avantaj. Era profesor, pregătit printr-o nouă metodă de învăţare, dezvoltată de profesorul doctor Georgi Lozanov, metoda care a stat la baza trunchiului principal al tuturor sistemelor de învăţare rapidă din Occident.

„Posedam fundamentele tehnologiei mentale", spune Barzakov, şi s-a folosit de aceasta pentru a obţine relaxarea şi pentru a continua să înoate atunci când răceala persistentă aproape că-l paralizase. A făcut uz de ceea ce ştia pentru a-şi bloca două crize incipiente de astm. Înota din ce în ce mai departe. „Am fost nevoit să folosesc tehnologia mentală pentru a-mi bloca amintirile despre moarte. De câteva ori, pe mare, aproape că am fost învins de moarte. Cu ani în urmă, am încercat să scap înotând spre Turcia, dar răceala apei m-a forţat să mă întorc."

Înoată Ivan, înoată spre America...cu braţele istovite, tot înainte. În momentul când şi-a dat seama că nu mai înotase niciodată atât de departe, „am auzit zgomote. Am crezut că iugoslavii îngroapă ceva în mare – apoi, dintr-o dată, apa din jurul meu s-a zbuciumat. Părea că fierbe! Mai târziu am aflat că atunci a avut loc marele cutremur din Trieste." Însă Ivan a continuat să înoate. A străbătut înşelătoarele mlaştini iugoslave, a trecut graniţa în Italia şi a ajuns într-o tabără de refugiaţi – dintre acelea care aveau un singur duş la cinci sute de persoane.

Astăzi, Ivan Barzakov împreună cu soţia sa americancă, Pamela Rand, tot o profesoară inovatoare, conduc Optima Learning Systems în Novato, California. El şi-a dezvoltat acele cunoştinţe de bază asupra tehnologiei

Scanned with CamScanner

mentale, obţinând o întreagă tehnică prin intermediul căreia acum îi ajută pe alţii să descopere sentimentul de libertate dat de marile performanţe. În 1992 s-a închis un cerc, lucru care părea imposibil. Barzakov a fost invitat să-şi practice expertiza înapoi în Bulgaria, pentru a-şi ajuta compatrioţii să navigheze prin turbulenţele înşelătoare ale tranziţiei de la un stat poliţienesc la economia liberă.

Ce l-a împins pe Barzakov să se încredinţeze cu totul valurilor negre ale Mării Egee? „Problema numărul unu a fost să mă eliberez de jugul comunist opresiv", ne-a spus recent. Apoi a adăugat şi alt ţel „nu mai puţin important": „Am avut privilegiul să lucrez cu dr. Lozanov în educaţia experimentală şi ştiam că aceste idei sunt doar la început. Acceleram învăţarea limbilor străine şi a memoriei. Simţeam, însă, că e ceva mai mult decât atât, mult mai mult. Este ceea ce a atras atât de mult oamenii care au citit prima voastră carte despre învăţarea rapidă, sentimentul potenţialului enorm al fiinţei umane, emoţia pe care ne-o dă descoperirea capacităţilor noastre...Cu ajutorul acestei tehnologii ştiam că putem avea acces la o sursă profundă din interiorul nostru. Acest lucru nu se putea întâmpla, însă, decât în Occident, în special în America."

Treziţi-vă!

Strigătul acesta răsună de ceva vreme. Bill Clinton, în calitate de candidat la preşedinţie, a fost pe această undă în timpul dezbaterilor televizate, când a spus: „A continua să facem mereu acelaşi şi acelaşi lucru, dar aşteptându-ne la rezultate diferite, este o nebunie". Tony Robinson, profesor de dezvoltare a personalităţii, a dat acest citat. Candidatul H. Ross Perot aproape că părea să ne îngâne atunci când repeta insistent: „Va trebui să învăţăm cum să învăţăm". Acesta a fost strigătul de adunare a adepţilor învăţării rapide de la începuturile practicării sale.

„Orizontul se întinde în faţă, oferindu-ne spaţiu pentru a face noi paşi ai schimbării", a spus Maya Angelou, într-o după-amiază rece, limpede şi târzie, la ceremonia preluării funcţiei de către cel de-al patruzeci şi doilea preşedinte al Statelor Unite. I-a privit pe ascultători, femei, bărbaţi, copii care se înghesuiau pe Capitol Mall. Apoi, a privit în depărtare întinderile vaste, iar bubuitul prelung de tobă al derulării istoriei a răsunat în faţa sa. „Daţi naştere din nou visului", i-a îndemnat Angelou. „Acum, treji în sfârşit, spuneţi «Bună dimineaţa»".

În cursul decadei, care s-ar putea numi „fă totul singur", va trebui să spunem „bună dimineaţa" pe cont propriu. Societatea noastră, înţelenită în vechiul status quo, nu o va face pentru noi – poate de aceea ne plictisim aşa de repede de conducătorii pe care-i avem. Ei n-au îndreptat deloc lucrurile. Schimbarea loveşte ca o terapie de şoc şi nimeni nu ştie cum se vor reaşeza piesele. Devine clar că, dacă vrem să prosperăm, e timpul să nu mai

Scanned with CamScanner

argumentăm la nesfârşit care ar fi soluţiile şi potenţialurile, ci, pur şi simplu, să începem să ne avântăm pe cont propriu, ca fiinţe umane pline de calităţi, aşa cum am fost create.

Metodele care ne vor ajuta sunt din ce în ce mai multe. Se găsesc o mulţime în învăţarea rapidă. Ai putea afla, de asemenea, că nu contează unde te situezi pe scara vieţii, dacă eşti tânăr sau bătrân, şi nici ce ai făcut în trecut în privinţa educaţiei. Minunăţia este că acum, în sfârşit, poţi răsufla adânc şi să te relaxezi. În loc să mai adauge încă alte presiuni la efortul de a face, a face mereu, a învăţa, a ţine pasul, a se strădui, a excela, învăţarea rapidă alungă stresul. Poţi învăţa cum să înveţi prin intermediul unor circuite ale plăcerii. Sună prea frumos să fie adevărat? Şi noi am crezut la fel.

Învăţarea rapidă alungă stresul. Poţi învăţa cum să înveţi prin intermediul unor circuite ale plăcerii.

O cale bulgară mai bună?

La sfârşitul anilor şaizeci, în vechile vremuri rele din Europa de Est, am primit o invitaţie neaşteptată la prima (şi ultima) Conferinţă Sovietică de Parapsihologie. Mai repede decât ai spune „Intourist", ne înrolasem într-o aventură de trei luni, încercând să înţelegem studiul ştiinţific al comuniştilor, foarte serios şi bine documentat, asupra domeniilor vaste ale potenţialului uman. O parte dintre acestea păreau chiar prea vaste. DESCOPERIREA BULGARĂ A SUPERMEMORIEI! apărea mereu în toate ziarele comuniste. MUNCITORII ÎNVAŢĂ 500 DE CUVINTE STRĂINE ÎNTR-O SINGURĂ LECŢIE. ÎN ACELAŞI TIMP ÎŞI ÎMBUNĂTĂŢESC SĂNĂTATEA! Chiar şi sobra şi bătrâna Pravda s-a alăturat nesfârşitelor coruri, trâmbiţând: SE POATE ÎNVĂŢA O LIMBĂ STRĂINĂ ÎNTR-O LUNĂ! Nu avea cum să fie altceva decât propagandă.

În timp ce stăteam în biroul însorit al lui Georgi Lozanov, de la Institutul de Stat pentru Sugestologie din Sofia, ştiam că vorbim cu singurul psihiatru al Bulgariei, cu parapsihologul de frunte şi mintea strălucită a sugestologiei – un bagaj eclectic de tehnici, utilizate de Lozanov pentru a întreprinde vindecări aparent miraculoase ale bolnavilor şi psihoticilor, anticipând cu decenii înflorirea medicinei alternative. Doctorul descoperise o nouă maladie, „sindromul didactogenic" – boală provocată de metode pedagogice greşite – şi se apucase să o vindece prin sugestopedie. El tindea, după cum ne-a spus „să elibereze cea mai mare bogăţie pe care o are o ţară – resursa nelimitată a minţii umane."

În cazul în care studiile pe care ni le-au arătat colegii lui Lozanov se dovedeau adevărate, mica Bulgarie era pe cale să devină, pentru resursele mentale, ceea ce Emiratele Arabe deveniseră pentru cele naturale. (Despre

765949
GH. ASACHI" IAŞI

Scanned with CamScanner

povestea incitantelor descoperiri din lucrările lui Lozanov şi a întreprinzătorilor educatori care au însămânţat sistemul în Occident, vezi *Superlearning*, Delacorte, 1979). Lozanov era încântător, un om cu un râs sănătos, cald, şi cu un smoc de păr zburlit, exact stereotipul geniului. Nu prea ne-am lăsat păcălite de „revoluţionarele descoperiri bulgare", însă am început să ne întrebăm „Dar dacă...?" Ne-am dat seama că, dacă numai jumătate din pretenţiile stridente şi nesistematizate ar fi fost adevărate, cum a realizat şi Barzakov mai târziu, atunci se întâmpla ceva cu totul special în obscura Bulgarie. Nu erau veşti despre învăţarea rapidă a matematicii sau a limbii franceze, ci chiar marea veste despre talentele pe care aşa numiţii oameni obişnuiţi puteau să le manifeste, o dată ce ştiau cum. Această descoperire este încă la primii săi paşi.

Tot ce am relatat despre învăţăturile lui Lazanov, la vremea când am descris odiseea noastră comunistă, s-a limitat la cinci pagini (vezi *Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain – Descoperiri psihice în spatele Cortinei de Fier,* 1970, revizuită şi republicată în 1995). Au venit întrebări de peste tot, chiar şi din partea prestigiosului Institute of Defense Analysis de la Pentagon. Grupuri din Occident, axate pe studiul mental, au invadat Sofia, în timp ce o mână de pionieri în ale educaţiei a început munca dificilă de adaptare a sistemului comunist de învăţare la cel din America de Nord.

O nouă modalitate de a învăţa, puternică şi originală, de a extinde memoria, de a excela, a început să se manifeste în Des Moines, Toronto, Atlanta. La sfârşitul anilor şaptezeci, un psiholog inovator, dr. Donald Schuster de la Universitatea Iowa din Ames, a fondat Societatea pentru Învăţare si Predare Accelerată (SIPA). Acum există societăţi profesionale într-o duzină de ţări, inclusiv Societatea pentru Învăţământ Afectiv Eficient (SIAE) din Anglia, cu participare internaţională. La vremea respectivă, numai câţiva profesionişti s-au aventurat dincolo de linia oficială. Dar ce s-a întâmplat cu ceilalţi oameni, care au dorit mereu să-şi depăşească limitele? Noi am preluat tot ce s-a putut dovedi în mod experimental şi am creat ceva care n-a mai fost: un sistem în care fiecare acţionează singur, deschis tuturor, învăţarea rapidă. Numele general este învăţământ accelerat sau accelerativ.

Bazele învăţării rapide provin de la Lozanov şi sursele sale, unele antice, cum ar fi Raja Yoga, altele contemporane, ca ştiinţa sovietică, deşi aceasta a pornit-o adesea în direcţii foarte diferite de a noastră. Am fost şi norocoase. Am descoperit altă „-ologie": sofrologia, „ştiinţa conştiinţei armonioase", corn al abundenţei de drumuri spre excelenţă, încă aproape necunoscută în America şi dezvoltată de Alfonso Caycedo, un doctor spaniol la fel de inovator ca şi Lozanov. Dacă te interesează vindecările, poate vrei să afli că peste două mii de doctori europeni folosesc sofrologia pentru a oferi pacienţilor cunoştinţele care-i ajută să se vindece singuri. Dacă eşti atlet, poate vrei să afli cum a insuflat sofrologia forţă sutelor de câştigători ai medaliilor olimpice.

Scanned with CamScanner

Înaintând în secolul al XXI-lea, înţelegem că nu mai suntem un corp şi o minte separate – suntem minteacorp. Aproape 80% din ceea ce este cunoscut despre felul cum funcţionează acest sistem unic a ieşit la iveală îndată ce oamenii au început învăţarea rapidă, adăugându-i un aflux de cercetări perspicace pentru a o face chiar mai eficientă. Există încă o mulţime de noi căi ce scotocesc mintea, pentru a scoate la lumină potenţialul uman: sunetele de înaltă frecvenţă şi alte descoperiri psihoacustice, supernutriţia, televiziunea interactivă, memoria „dinamică", maşinile minţii, contemplarea subacvatică...

Dacă vrem să apăsăm pedala învăţării rapide până la capăt, vom descoperi că aceasta ne ajută să înţelegem că modalitatea de accelerare este în primul rând şi în special o nouă perspectivă, ce cuprinde în sine un set fundamental de tehnici, dintre care putem alege, pe care le putem rearanja, comprima sau extinde, pentru a se potrivi împrejurărilor particulare ale fiecăruia. De aceea, această metodă înfloreşte în domenii atât de diverse, în domeniul afacerilor şi cel militar, la grădiniţe şi licee, în centrele de energizare. De aceea învăţarea rapidă are succes la oameni de toate felurile, de la şeful de echipă de salubrizare până la neurolog.

O lucrare măreaţă asupra propriei persoane

Ai putea, cu adevărat, să accelerezi învăţarea pe cont propriu? După treisprezece ani de testări putem să-ţi răspundem cu siguranţă, da. Dintre toţi oamenii care ne-au relatat despre reuşita succesului obţinut cu propriile puteri, povestea care seamănă cu visul realizat al unui scriitor este aceea a neurologului Christian Drapeau. Subliniind că, de obicei, nu vorbeşte despre reuşitele sale cu atâta îndrăzneală, acest canadian a dorit ca noi să ştim ce făcuse „de unul singur".

În 1980, un adolescent timid de cincisprezece ani, fără prea mulţi prieteni, Drapeau, a văzut ediţia franceză a cărţii *Superlearning* într-o librărie din Montreal. „Totdeauna m-au interesat facultăţile fantastice ale creierului", ne-a spus. „Dintotdeauna, încă de când îmi pot aduce aminte, am avut certitudinea că omul are potenţialul să facă absolut tot ce vrea şi că singurele lui limite sunt cele pe care şi le stabileşte singur." Cu toate acestea....era o carte cam scumpă pentru un adolescent. „Am cumpărat cartea, după ce m-am dus în fiecare zi să o privesc, timp de o săptămână."

Primul rezultat al investiţiei lui Drapeau s-a materializat în ceea ce părea mai degrabă o problemă de supravieţuire. „În liceu mă simţeam grozav de nesigur când trebuia să vorbesc cu oamenii sau în faţa clasei. Oricine mă intimida foarte uşor." El a început prin a utiliza tehnicile de relaxare şi de repetiţie mentală ale învăţării rapide. A mers. Pe parcursul unei veri, a câştigat un fel de „siguranţă de sine" şi a devenit un tânăr sociabil. Astăzi, Drapeau este solicitat să ţină conferinţe şi este invitat la emisiunile de radio.

Scanned with CamScanner

În liceu, Drapeau s-a apucat de Tae Kwon Do, karate în stil coreean. Antrenamentele riguroase i-au adus centura maro. „Chiar înainte să câştig centura neagră, am început să mă plictisesc de antrenamentele fizice." Apoi, Drapeau a aflat că jocurile sportive nord-americane din 1981, care includeau Tae Kwon Do, se vor desfăşura în provincia învecinată, Ontario. „Am considerat acest lucru ca pe o ocazie interesantă şi ca pe o provocare. Am oprit definitiv antrenamentele fizice şi le-am înlocuit cu antrenamentul mental, practicat în fiecare zi, folosind metodele învăţării rapide." Tânărul Drapeau, de 16 ani, a ajuns la Kitchener, Ontario, plin de încredere în sine.

„Luptând alături de posesorii de centură neagră, înfruntându-mă cu cei mult mai în vârstă decât mine, la o categorie de greutate situată deasupra celei în care mă încadram, am câştigat concursul."

La liceu, cunoştinţele lui Drapeau cu privire la învăţarea rapidă – utilizarea muzicii baroce speciale, a sugestiei, a relaxării – i-au permis să-şi folosească o mare parte din energie compunând o operă rock, în loc să tocească texte ştiinţifice. „Nu prea aveam timp de învăţat şi rareori petreceam mai mult de o oră recapitulând pentru examene. Cu toate acestea, am absolvit cu nota 8,70 la ştiinţele exacte." Apoi, el a devenit unul dintre cei doar şase studenţi din Quebec admişi la Universitatea McGill, la specializarea neuropsihologie.

După absolvire, Drapeau s-a afundat în cercetări asupra memoriei la Institutul de Neurologie din Montreal, iar în timpul liber a scris cursuri pentru a fi înregistrate pe casete şi care, în scurt timp, au adus adepţi ai învăţării de tip accelerat. S-a gândit că cel mai bun mod de se face folositor societăţii este să ofere copiilor tehnici care să-i ajute să capete încredere în ei înşişi, permiţându-le să înveţe cu uşurinţă, astfel încât a înfiinţat clase experimentale accelerative în şase şcoli particulare.

„Tehnicile învăţării rapide mi-au permis să realizez ceea ce am conceput drept o muncă de o importanţă decisivă asupra propriei mele persoane", remarcă Drapeu. „Am fost campion nord-american la Tae Kwon Do. Am un masterat în neurologie şi neurochirurgie, am compus muzică, am studiat şi am publicat o carte de filozofie, am scris o alta despre nutriţie. Sunt cercetător cu normă întreagă şi acum scriu un studiu aprofundat despre religie. Am douăzeci şi şapte de ani."

Tehnicile de învăţare rapidă pe care le-a utilizat Drapeau pentru a-şi realiza „lucrarea asupra sinelui", sunt redate în detaliu în continuare. Principalul este că poţi face la fel şi tu. Aplicând mai multe asemenea tehnici, vei reuşi asta cu siguranţă.

Învăţatul învechit, însă, nu va duce la nici o realizare

„Un profesor de la 1890 putea ieşi din şcoala de pictură şi să se simtă ca acasă într-o clasă din anul 1990", a afirmat Ellen Dempsey, preşedintă a Asociaţiei Profesorilor. „Ce altă activitate a mai rămas exact neschimbată într-o sută de ani? "

Scanned with CamScanner

Pentru că aceasta este considerată o activitate marginală. Dr. Win Wenger, director la Project Renaissance (Proiectul Renaşterea), remarca: „Dacă luăm în considerare starea de azi a educaţiei, în mod virtual orice sistem care dă rezultate poate fi considerat ca accelerativ". În cadrul cursurilor sale de tip accelerativ, Wenger le cere adesea directorilor să-şi imagineze cum ar fi să aibă alte capete pe umeri. Un cap nou, o nouă perspectivă, cam aşa poate fi caracterizată şcoala noastră, insistă el, şi nu şedinţele birocratice ţinute în scopul de a cere «mai mulţi bani». Banii nu reprezintă un remediu universal şi asta se vede de la o poştă într-un stat ca New York, care cheltuieşte cu mult peste media pe ţară pentru un elev. Cu toate acestea, zeci de mii de copii din New York, cu precădere aparţinând minorităţilor, sunt înghiţiţi sau înecaţi de sistem. Aceasta nu este numai tragedia adolescenţilor. Doar cu câteva decenii în urmă, societatea putea înflori, chiar dacă majoritatea celor ce munceau nu aveau nevoie decât de un spate puternic şi de mîini îndemânatice. Astăzi, deşi lucrurile încă merg bine, cei care se cramponează de învăţarea în sistem vechi vor fi înecaţi sau călcaţi în picioare pe noile artere ale erei informaţionale. Vechile metode nu vor mai fi bune pentru cei care vor să câştige un salariu în secolul XXI. „Oamenii nu mai pot fi educaţi ca mici rotiţe ale mecanismului" a avertizat ministrul muncii, Robert Reich. „Economia viitorului se va baza pe cei capabili să înveţe rapid." Cei care se vor adapta la viteză, se vor bucura de noua prosperitate pe care toate schimbările radicale o vor aduce, bogăţii pe care ne e la fel de greu să ni le imaginăm precum le-a fost oamenilor din era preindustrială să-şi închipuie în ce măsură orizontul uman se va lărgi.

„Statele Unite au o forţă de muncă asemeni Lumii a Treia", suna un raport al emisiunii „60 DE MINUTE" într-un expozeu care prezenta diferenţa de calificare dintre forţa de muncă americană şi cea din Germania. Treizeci la sută dintre copiii americani prezintă abandon şcolar. Şi Canada are o rată de eşec şcolar asemănătoare, chiar dacă cheltuieşte 44 de miliarde de dolari canadieni anual, fiind a doua ţară din lume la capitolul cheltuieli cu educaţia. Nu mai este timp să restructurăm, ci trebuie regândit totul şi să privim în jurul nostru.

Chiar în acest moment, Germania pare să creeze o forţă de muncă adaptată secolului XXI. Nemţii lucrează mai inteligent, cu oameni foarte calificaţi, care iau salarii mari şi au concedii generoase. Care este secretul lor? Parţial, este vorba de reţelele de educaţie continuă înfiinţate de industrie în întreaga ţară, care oferă calificare la locul de muncă într-o serie de specialităţi, de la robotică şi până la limbi străine. Mai este şi alt secret la baza multor centre germane de învăţare. Tehnicile învăţării rapide sunt folosite de ani de zile. Educaţia pe stil vechi, după cum mulţi şi-au dat seama, este nesincronizată cu era tehnologiilor înalte. Tocmai când se asimilează un sistem nou, se inventează altul. Cei care învaţă nu pot ţine pasul. Învăţarea rapidă rezolvă această problemă, datorită, în parte, doctorului Hartmut Wagner.

Scanned with CamScanner

Educaţia pe stil vechi, după cum mulţi şi-au dat seama, este nesincronizată cu era tehnologiilor înalte.

Deşi sceptic, Wagner, care era profesor, a acceptat provocarea şi s-a apucat să vadă dacă noua metodă operează cu recompense şi pedepse. Astăzi este directorul Institutului de Dezvoltare a Aptitudinilor şi Calificărilor din Heidelberg, format din 32 de specialişti care au pregătit mai bine de o mie de cursanţi şi care lucrează neîntrerupt cu personalul de conducere din marile firme, inclusiv cu acei angajaţi entuziaşti de la IBM care ascultau muzică de Vivaldi la Herrenberg, în Germania. La Siemens, Audi, Phillips, Rank Xerox, Opel, angajaţii din Germania au sărit în valul accelerării, pentru că acest fapt dublează dividendele; calificări înalte într-un timp mai scurt şi, aşa cum vă pot spune chiar ei, cu o sănătate fizică şi mentală mai bună.

Dacă asimilarea de abilităţi reprezintă un echipament de supravieţuire în marile corporaţii, pentru majoritatea dintre noi acest fapt este un imperativ chiar mai mare. Categoria cea mai cuprizătoare de slujbe din SUA pentru mileniul trei va fi, conform previziunilor, aceea a „lucrătorilor în domeniul cunoaşterii" – tehnicieni, specialişti în servicii şi întreprinzători care vor lucra din ce în ce mai mult în echipe reduse sau pe cont propriu. Ronnie Sandroff ne avertizează, în revista *Working Woman,* că, astăzi, a avea succes înseamnă să avem abilitatea de „a ne transforma în adevăraţi actori adaptaţi schimbărilor rapide, de peste noapte, şi care se auto-reinventează mereu, debarasându-se de vechile realizări ori de eşecurile trecute pentru a se conforma noilor roluri care le înlocuiesc cu repeziciune pe cele vechi". Este un triumf dacă ştii cum s-o faci, dar este înfricoşător dacă nu ştii. Cum putem să ne învăţăm copiii şi pe noi înşine să ne însuşim flexibilitatea prin care să putem prospera? Unul dintre răspunsuri ar fi schimbarea de perspectivă pe care a realizat-o dr. Charles Adamson.

Un american, care lucra în centrul de înaltă presiune al universităţilor japoneze, Adamson, s-a apucat, încântat, de învăţarea rapidă. Atunci când colegii săi conservatori, de la Institutul de Ştiinţă şi Tehnică Shizuoka, au aflat ce se petrecea la orele lui, au strâmbat din nas: „Asta nu este predare."

„Am decis că aveau dreptate. La orele mele nu mai făceam predare, ci doar învăţare."

Datorită experienţelor dificile avute, majoritatea dintre noi consideră că educaţia înseamnă să îndesăm ceva în cap, ca şi cum am umple un cârnat sau am îndopa o gâscă de Crăciun. De aceea, vedem învăţarea de-a lungul întregii vieţi ca pe o obligaţie gen spălarea dinţilor. Dar înţelesul literal al termenului de educaţie este „a scoate din". Aşa sunt concepute şi sistemele învăţării rapide, să extragă o bogăţie de talente înnăscute şi chiar, deşi s-ar putea să nu credeţi, enorma cantitate de cunoştinţe pe care deja le avem. Aceasta nu

Scanned with CamScanner

este o idee nouă, ci reîncarnarea uneia foarte vechi. Pe drumul care a dus la gloria Greciei antice, profesorul arhetipal Socrate, cel mai bun student al său, Platon, şi mulţi dintre ceilalţi zece mii de cetăţeni ai Atenei au acţionat în spiritul principiului că toţi suntem conectaţi la cunoaşterea infinită. Ei acţionau asupra persoanei în integralitatea sa, pentru a extrage geniul din om. Şi au înţeles un secret: este dificil să-i opreşti pe oameni de la a învăţa întreaga lor viaţă, dacă învăţătura devine sinonimă cu aventura şi plăcerea de a face descoperiri. (Elitele multor culturi antice cunoşteau secretul. Lozanov îşi datorează unele dintre cele mai strălucite idei tocmai acestei surse.) Pentru a modela viitorul cât mai aproape de dorinţele inimii, trebuie să readucem învăţarea în interiorul nostru şi să o simţim din nou ca pe un proces natural, continuu, fascinant şi nelimitat, ca însăşi viaţa.

„N-ai voie să te schimbi, copilaş!"

Dacă doreşti să-ţi deschizi aripile, ai ales cel mai bun moment din istorie. Nu este nevoie să devii un iniţiat al vreunei societăţi secrete, care păzeşte înţelepciunea perenă. Căile de a-ţi extinde posibilităţile ies mereu la iveală. Timpurile o cer. Timpurile, probabil, o favorizează chiar.

„În mijlocul haosului exterior şi al celui interior, se observă o adevărată schimbare a psihicului", a declarat eminenta psihologă Marian Woodman, o discipolă a lui Jung, care a avut posibilitatea de a cerceta profund psihicul multor pacienţi. Clienţii săi „descoperă o nouă energie care este eliberată în interiorul lor". Exprimarea acesteia, după cum relatează Woodman, este: „Dorim să ne recăpătăm libertatea interioară!"

Deoarece este o jungiană, Woodman consideră şi că aceştia doresc „să se elibereze de Mama şi Tata" – nu părinţii fiecăruia, ci două complexe enorme ale mentalului colectiv. Mama este aceea care ne oferă o securitate înnăbuşitoare şi vrea mereu să ne ţină la locul nostru, iar Tata întruchipează legea şi tradiţia, care ne încarcerează vieţile în structuri învechite. Acest duo ne tot spune: „Copilaş, n-ai voie să te schimbi!" Până la urmă, s-ar putea dovedi că ei nu au dreptate, după părerea lui Woodman. Ea a observat cum noua energie îi îndeamnă din ce în ce mai mult pe oameni să proclame „Vreau să fiu liber! Vreau să fiu răspunzător de propria mea viaţă." Probabil am reuşit, în sfârşit, să ne maturizăm suficient încât să părăsim căminul călduţ şi să ne aventurăm pe propriile noastre căi inovatoare.

Haosul exterior şi haosul interior, observate de Woodman, sunt înfricoşătoare. Această şansă poate fi una la o mie de ani. O dată cu prăbuşirea structurilor, se eliberează noi posibilităţi, apar noi deschideri. Sistemele de accelerare nu reprezintă panacee, cu toate că pot constitui componente ale multor soluţii. Învăţarea rapidă nu este nici pilula magică pentru fiecare, deşi uneori acţionează în acest fel. Vom învăţa mai repede şi ne vom extinde foarte mult memoria. Învăţarea accelerată poate face „minuni" pentru aproape

Scanned with CamScanner

oricine. În cel mai bun caz, noua metodă este o învăţare globală, un paşaport pentru întreaga noastră lume interioară. Este o cale prin care ne putem apropia de ceea ce Abraham Maslow, părintele psihologiei umaniste, numea auto-actualizare, iar unii numesc întregire, pe când psihologa în economie, Marsha Sinetar, o numeşte „mintea secolului XXI". Aceasta este poteca îngustă, dar sigură, pentru a găsi o cale mai bună de ieşire din haos, după cum a scris Aldous Huxley: „Există doar un singur colţişor din univers despre care ştii sigur că-l poţi îmbunătăţi, şi acesta eşti tu însuţi". Atunci, de ce să stai izolat în colţul tău, când poţi învăţa tehnicile necesare pentru a avea la îndemână o galaxie de posibilităţi aflate la orizont?

Scanned with CamScanner

Supermemoria?

Cât de repede poţi învăţa? S-ar putea să nu existe o limită de viteză. La momentul potrivit, oameni de toate naţiile şi pregătirile – cu doar trei clase, în Alaska, călugăriţe din Filipine, tehnicieni de la AT & T – descoperă că se pot relaxa şi parcurge întreg materialul pe care au nevoie să-l cunoască într-un ritm rapid, de două până la cinci ori mai repede. Uneori, oamenii iuţesc pasul de zece ori mai repede şi totuşi îşi amintesc ceea ce au învăţat.

Cea mai cuprinzătoare, elegantă, utilizare a învăţării rapide şi care s-a dovedit un succes continuu, este să te aşezi şi să înveţi fapte, cifre şi limbi străine cu rapiditate, la orice vârstă. Imaginează-ţi cum te-ai simţi să stăpâneşti o anumită materie de care ai nevoie, fără să te aglomerezi. Sau bucuria de a-ţi însuşi, în sfârşit, anumite cunoştinţe pe care ai vrut totdeauna să le ai. A stăpâni cunoştinţe înseamnă, practic, să te transformi într-un bulgăre de foc ce înaintează rapid în iarba uscată – o dată ce ţi-ai dovedit ţie însuţi de ce eşti capabil – iar vechile limitări vor fi aruncate la coş. Cum vei face să înveţi accelerat ştiinţele, de exemplu matematica? Ai putea proceda în modul în care procedează studenţii de la universităţile din Japonia, sau poţi să o faci de unul singur, acasă, precum Brian Hamilton din SUA.

În marea sală de lectură de la Universitatea Japoneză Tokai, patru sute de studenţi la specialitatea inginerie stau şi respiră sincronizat. Se aude sunetul uşor al inspiraţiei şi expiraţiei lor, pe când profesorul recită lectura zilnică într-un ritm neobişnuit. Citeşte din propriul său curs, Electricitate şi Magnetism. În momentul când dr. Hideo Seki pune jos notiţele, luminile se atenuează şi diagrame viu colorate apar pe un ecran mare. Muzica blândă, *Rapsodia în sol* de Bach, apoi *Anotimpurile* de Vivaldi, începe să se audă în vreme ce diapozitive colorate pornesc, de asemenea, să se succeadă într-un ritm constant. Nu s-a rostit nici un cuvânt. Când a dispărut şi ultimul diapozitiv, patru sute de studenţi şi-au relaxat umerii, s-au sugestionat că braţele şi picioarele le sunt din ce în ce mai grele şi moi şi au închis ochii

Scanned with CamScanner

ascultând muzică barocă specială. Dintr-un locşor cald şi confortabil dinăuntrul lor şi-au auzit profesorul recitând exact aceeaşi lecţie, din nou, de data aceasta puţin mai tare decât ritmul liniştit, în surdină, al muzicii.

Dr. Hideo Seki este un bătrân înţelept, de optzeci de ani, cu o lumină în spirit, ca şi în ochi, care ne-a invitat să participăm la un turneu de conferinţe de-a lungul şi de-a latul Japoniei. I-am întâlnit colegii, lideri ai industriei şi din mediul academic, un grup care deţine cunoştinţe unice. Asemenea lui Seki, la sfârşitul celui de-al doilea război mondial aceşti oameni au fost consideraţi de către guvernul SUA suficient de valoroşi pentru a-i chema, pe o perioadă de câţiva ani, la cele mai bune universităţi din America. Inginerul şi specialistul în informaţii Seki a sesizat imediat promisiunile oferite de învăţarea rapidă. A condus primele teste din Japonia şi a scris primele cărţi despre capacităţile accelerative, accesând octava cea mai înaltă a naturii umane.

La sfârşitul semestrului, la Universitatea Tokai, raportul publicat de Seki dezvăluia că „numărul studenţilor care au obţinut note mari a crescut spectaculos, iar numărul notelor mici a descrescut". El a dovedit că pot învăţa rapid chiar şi grupuri foarte mari de oameni.

Brian Hamilton, din New York, a dovedit că metoda funcţionează foarte bine, de asemenea, şi dacă este aplicată de o singură persoană în propriul său apartament. Au trecut de atunci zece ani de activitate intensă, timp în care Hamilton şi-a luat masteratul în asistenţă socială şi a devenit terapeut. În momentul în care a început totul el se afla din nou la şcoală, urmând un curs foarte dificil de asistenţi medicali la Columbia University. „Mă simţeam cam ruginit, ieşit din ritmul învăţăturii", recunoaşte astăzi Hamilton. „Aveam note de 7, însă doream mai mult. Cu două săptămâni înainte de vacanţa semestrială, cartea *Superlearning*, pe care o cumpărasem, dar nu o citisem niciodată, a căzut de pe raft la picioarele mele. Am citit-o într-o singură noapte şi apoi m-am gândit: de ce să nu încerc?" Hamilton şi-a înregistrat singur nişte casete cu trigonometria „identităţilor", tema pe care o avea la examen. (Pentru instrucţiuni pas-cu-pas în modalitatea de creare a unui program de învăţare rapidă, vezi capitolul 24).

Din timpul alocat studiului, Hamilton şi-a rezervat câteva minute pentru a se poziţiona în „starea cea mai propice" învăţării faptelor şi cifrelor. Şi-a relaxat corpul până a simţit cel mai profund confort, şi-a calmat şi concentrat mintea, folosindu-se de imaginaţie cu puterea tuturor simţurilor, apoi şi-a comandat singur câteva sugestii mobilizatoare. Gata să înveţe, a dat drumul la casetofon. Hamilton a auzit informaţia cum pulsa în interiorul lui într-un ritm specific: patru secunde de cifre, patru secunde de pauză, patru secunde de informaţie, patru secunde de linişte. A respirat tot timpul ritmic. Când se spunea ceva îşi ţinea respiraţia, iar în pauze inspira şi expira. Adăugându-se la efectul ritmic, informaţia era rostită pe trei tonuri vocale diferite – voce normală, voce blândă şi conspirativă, voce tare cu ton de comandă – succedându-se mereu la fel. După ce a terminat, Hamilton a pus jos notiţele

Scanned with CamScanner

pe care le urmărise şi a dat drumul la o casetă cu muzică specială pentru învăţarea rapidă.

S-a întins şi a închis ochii. Apoi a auzit exact aceeaşi lecţie, din nou, de data aceasta pe un fundal de 60 bătăi pe minut, muzica barocă specială. Pe când sunetele liniştitoare de corzi îl învăluiau, Hamilton şi-a lăsat mintea să plutească uşor între trigonometrie şi armoniile bine structurate ale lui Bach. Asta a fost tot.

Aduceţi-vă corpul şi mintea într-o stare potrivită pentru ceea ce faceţi. Îmbinaţi datele într-o modalitate sugestivă, foarte ritmată, pe fundalul unei muzici specifice. Aceasta este inima învăţării rapide care pompează majoritatea vitezelor spectaculoase. Unii doar se relaxează şi ascultă muzica în timp ce repetă sau ascultă informaţiile. Şi această metodă dă rezultate bune, dar, probabil, va trebui să vibraţi în ritmul deplin al întregului sistem pentru a aduce la lumină supermemoria.

Prima oară când am auzit despre supermemorie, în afară de rubricile de reclame, a fost când am aflat răsunătorul său nume ştiinţific, hipermnezia. Hipermnezia, opusul fascinant al amneziei, a fost marele punct de atracţie al descoperirilor lui Lozanov în ţările comuniste. Timp de ani de zile, sovieticii s-au concentrat cu încăpăţânare asupra acestui inefabil potenţial, practic descoperind superstaruri ale memoriei, precum faimosul Veniamin, „omul care-şi aducea aminte de tot". Dacă un om poate aşa ceva, atunci şi ceilalţi ar putea fi antrenaţi să facă acelaşi lucru, au insistat ei. Asta pentru că sovieticii considerau memoria de înaltă clasă ca pe o cale regală spre neatinsele şi, până la ultimele lor limite, încă necunoscutele resurse ale minţii.

După Lozanov, hipermnezia permite manifestarea memoriei de înaltă clasă, pe care o deţinem din naştere. Tot ceea ce ni s-a întâmplat este întipărit undeva în noi. Şmecheria este să putem extrage tot ce am perceput. O cale de a face memoria să conştientizeze ceea ce conţine în subconştient este să o hrănim cu informaţii într-o modalitate muzicală ritmică, specifică; altă cale este să construim punţi spre eul subliminal.

Extragerea informaţiei din memorie stă la baza tuturor sistemelor accelerative. Înveţi mai repede pentru că-ţi aminteşti mai bine. Ai fost nevoit vreodată să repeţi de o duzină de ori pentru a reţine conjugarea verbelor ruseşti, pentru a-ţi aminti o anume teoremă sau a-ţi reuşi un exerciţiu minor din domeniul sporturilor? Învăţarea rapidă este menită să fixeze informaţia în memorie, fără a mai necesita repetarea. Şi experienţa ne arată că, pe măsură ce învăţăm anumite subiecte, cu trecerea vremii efectul se „globalizează" şi întreaga memorie se întăreşte.

Ce s-a întâmplat cu memoria lui Brian Hamilton, supusă efectelor casetelor create de el însuşi şi muzicii speciale? „În numai două săptămâni de învăţare rapidă am trecut de la nota 7 la 9", spune Hamilton. „Înveţi pentru examene de azi pe mâine?", a fost întrebat. „Se poate spune că puterea mea de reţinere este chiar prea bună", a răspuns el râzând. „Uneori, când merg la Carnegie Hall şi

Scanned with CamScanner

ascult Vivaldi, identitățile trigonometrice încep să danseze în capul meu." În curând, Hamilton a devenit cursant la școala de asistenți medicali în timpul săptămânii și profesor de învățare rapidă în weekend.

Învățarea globală

Viețile noastre dansează într-un extraordinar ghem de comunicații globale. Miliarde de oameni sunt martorii strălucirii pe ecran a unei rachete Scud, sau văd o mână ce se întinde pentru a apuca un mult dorit Oscar. În același timp, oamenii de știință descoperă bâzâitul neîntrerupt al comunicațiilor din interiorul nostru, la fel de complexe ca cele din afară. Gânduri și emoții se transformă în rapide mesaje chimice, semnalele mentale se grăbesc spre organe, acestea trasmit fulgerător răspunsul, în timp ce sistemul imunitar mobil, ca un executiv sau un telefon celular, schimbă ultimele noutăți cu principatele îndepărtate ale corpului și minții. Minteacorp este un sistem interdependent unic, după cum am ajuns să admitem, ca și omenirea sau planeta mamă care ne susține.

Învățarea rapidă descătușează comunicațiile globale, atât din exterior cât și din interior. Educația tradițională încă se adresează cu precădere emisferei stângi, așa numită logică, a creierului. Metoda accelerativă angajează întregul creier, atât conștientul cât și subconștientul, imaginația, simțurile, emoțiile – și acea componentă vitală, de obicei ignorată de educația clasică, corpul. Pe măsură ce utilizăm învățarea rapidă pentru a ne aminti mai bine, suntem conștienți, de asemenea, de noi înșine la modul literal, punând la un loc toate părțile componente care au fost ignorate sau reprimate în procesul de învățare tradițional. Dacă te implici cu totul, îți mărești șansele de a-ți atinge bine și cu rapiditate orice țel. Este ca și cum ai înota liber spre țărmul îndepărtat, în loc să te târăști în valuri, cu un braț și ambele picioare legate. Învățarea rapidă, numită adesea și metoda memoriei muzicale, este menită să facă să funcționeze toate facultățile în același timp, ca niște instrumente care se sprijină unele pe altele într-un concert. De ce să lași deoparte două treimi din echipamentul special cu care ai fost înzestrat – simțurile, emoțiile – să stea parazitar sau să moțăie, făcând ce le taie capul și distrăgându-ți atenția în timp ce încerci să înveți sau să exersezi? Fă-ți emoțiile să participe în echipă și, după cum vei vedea, memoria ta va fi cu mult îmbunătățită.

Învățatul ca sursă de ameliorare a sănătății? Ca parte a metodelor de reducere a stresului, învățarea rapidă are și această calitate majoră. Există și câștiguri mai subtile. Noua abordare stimulează zone mai întinse ale creierului, față de învățarea de tip tradițional, iar acest fapt este vital pe măsură ce îmbătrânim, insistă specialista franceză Dr. Monique Le Poncin. Dacă celulele creierului nu sunt utilizate suficient, datorită supraspecializării sau lipsei de activitate, „mobilitatea strategică" se pierde, cum demonstrează cercetările doamnei Le Poncin. Acest fapt explică de ce, la vârsta mijlocie,

Scanned with CamScanner

apare rezistenţa la schimbare şi nu mai ţinem pasul cu ceilalţi. Tot acest fapt cauzează deficienţe serioase la bătrâneţe. Se poate, de asemenea, obţine starea de bine, prin intermediul relaxării, vizualizării şi repetiţiei imaginative – marele arbore metodologic tridirecţional utilizat în vindecările mentale.

Noua abordare stimulează zone mai întinse ale creierului, faţă de învăţarea de tip tradiţional.

Se pot evacua şi toxinele – toxinele mentale. Întreaga experienţă de viaţă se derulează în amintire, după cum au demonstrat intense cercetări, şi cu toţii purtăm bagaje de care nu suntem conştienţi – poate o naştere traumatizantă, cu siguranţă unele sugestii demoralizatoare de tipul „schimbarea este un lucru îngrozitor" sau „fetele nu sunt bune la matematică", care s-au strecurat în tăcere dinspre mediul înconjurător. Purtăm cuvinte şi opinii, de asemenea mult timp după ce au fost rostite, expresii cum ar fi „Eşti un prost!", care rămân în noi neobservate, ca nişte colonii de bacterii. Puterea sugestivă a amintirilor negative subterane este o explicaţie probabilă a faptului că nu ne folosim decât de o fracţiune din noi înşine. „A-i ajuta pe clienţi să-şi depăşească ideile preconcepute din subconştient este una dintre modalităţile cele mai sigure pentru a obţine mari realizări", afirmă profesoara accelerativă Dr. Tatiana Radonjic-Matano. Pe măsură ce ne deschidem circuitele memoriei, dispunem de un „Sesam deschide-te" pentru schimbări conştiente şi pentru dizolvarea blocajelor. Atunci când toate circuitele se interconectează, este, probabil, suprinzător să afli că ştii cu adevărat cu mult mai multe decât credeai că ştii – fapt dovedit de Al Boothby unui grup de liceeni plini de ei, care însă aveau eşecuri şcolare.

Boothby, instructor de colegiu şi profesor de liceu în districtul şcolar Sacramento, a participat la nişte cursuri de reducere a stresului. „Îndrumătorul, un psiholog de la departamentul poliţiei din Los Angeles, ţinea în mână o carte scrisă cu litere roşii pe fundal negru, care sărea în ochi: „Învăţarea rapidă". În weekend, Boothby a citit cartea de două ori. Cu totul întâmplător, luni a fost solicitat să ţină nişte ore cu absolvenţii din clasa terminală, care nu-şi luaseră bacalaureatul. De ce n-ar încerca învăţarea rapidă?

Pentru obţinerea diplomei, cei 18 elevi aveau de susţinut examenul la istoria SUA. Înainte de a se afunda în text, au ascultat la căşti stereo instrucţiunile de relaxare, înregistrate pe casetă, apoi l-au ascultat pe Boothby vorbind cu intonaţia standard a învăţării rapide, spunându-le exact ceea ce li se cerea la examen. „Le-am spus nu numai că îşi vor aminti subiectele materiei, ci, de asemenea, că vor reuşi să adauge şi toată informaţia pe care au acumulat-o în viaţa lor cu privire la acel eveniment istoric. Menirea textului, le-am spus, este să-i ajute să înţeleagă ceea ce ştiu deja. Mulţumesc Domnului, a mers la fix!"

Scanned with CamScanner

Boothby a făcut cu clasa exerciţii imaginative; i-a pus să-şi rememoreze trecutul, pentru a simţi cât de vii şi vaste le sunt amintirile. Elevii s-au transpus într-atât în ceea ce făceau, încât profesorul, pentru a vedea ce se întâmplă, a rostogolit un coş metalic pe duşumea. Nici unul dintre elevi nu s-a oprit din citit sau să-şi ridice privirea. La sfârşit, lecţiile au fost mai mult orale. „Am fost surprins, ne-a spus Boothby, că, deşi nu promovaseră istoria mai înainte, au dat răspunsuri complete, precise şi cuprinzătoare. Ceea ce au adăugat nu se găsea în text. Undeva, cândva, cu toţii acumulaseră o serie de cunoştinţe despre Statele Unite şi acum puteau să facă referire la acestea şi să le explice. Învăţaseră cum să insereze informaţia în amintirile lor şi cum să o extragă de acolo. Chiar şi scepticii au devenit adevăraţi adepţi."

Acum credeau în ei înşişi. Boothby ne-a relatat că mulţi dintre ei au slujbe bune în prezent, ca rezultat al continuării studiilor. „Au descoperit că pot învăţa orice ar fi dorit." Iar Al Boothby a descoperit cum să extragă ceea ce se află deja în interiorul nostru, precum şi capacităţile înnăscute ce pot schimba nota doi în nota zece cu mult mai multă uşurinţă decât procedeele bazate pe îndopare.

O revoluţie neobservată

Dacă te vei alătura revoluţiei învăţării, vei deveni parte a unui fenomen care nu mai are graniţe naţionale, asemeni seminţelor purtate de vânturile intercontinentale. Seminţele par să cadă oriunde şi să înflorească – pe arterele aglomerate din Mexico City sau în Vanuatu, o insulă ca un punct, atât de neînsemnată pe hartă încât poate fi acoperită cu o piuneză. Mai este şi Finlanda. Imaginaţi-vă tot tineretul unei ţări învăţând accelerat. Aceasta s-a petrecut în şcolile de stat din Finlanda în ultimii zece ani, cu rezultate care i-au făcut pe cercetătorii străini să exclame „Uluitor", „Inspirat"...." Superfinlandezi!"

Adoptă schimbarea, modul de a învăţa al secolului XXI, şi te vei îmbarca, cel puţin cu spiritul, alături de toţi cei care ştiu că a pornit marea triere. Va trebui să accelerăm şi cunoaşterea lumii exterioare – dar, şi acest fapt este tot atât de important, dacă vrem să ne debarasăm de dezastrele trecutului, trebuie să accelerăm procesul de cunoaştere a lumilor noastre interioare.

„Ne aflăm într-un moment şi într-un punct unic din istoria acestei planete", reiterează profesorul Bruce Tickell Taylor în fata reţelei mondiale de experţi autocreaţi prin metode accelerate. Perspectiva sa globală este, probabil, genetică. Născut la Seul, dintr-o mamă actriţă, englezoaică, şi un tată inginer minier, american, în deceniul al treilea – o perioadă de crunte represalii din partea seniorilor japonezi – Taylor şi-a început de îndată aventuroasa viaţă, o dată cu venirea lui pe lume într-un pat care ascundea un secret. Declaraţia ilegală de independenţă a coreenilor se afla ascunsă sub salteaua mamei sale.

Scanned with CamScanner

Pentru a avea un viitor, comunitatea globală trebuie să înveţe să-şi pună străduniile în comun, după cum crede Taylor. Nu este vorba de schimbarea naturii umane, „dar trebuie să ne schimbăm concepţiile rezultate din condiţionările din copilărie şi care se află în subconştient. Capacitatea de a ne schimba subconştientul, prin afirmaţii şi imagini interioare, este un subiect foarte important, de care mulţi care sunt implicaţi în învăţarea accelerată sunt foarte conştienţi, deşi majoritatea populaţiei nu este. Ne găsim în poziţia unică de a acorda ajutor."

> *Capacitatea de a ne schimba subconştientul, prin afirmaţii şi imagini interioare, este un subiect foarte important.*

Ca mulţi alţii din întreaga lume, Mayumi Mori înţelege şi ea acest adevăr. Ea consideră că nevoia de a învăţa cum să învăţăm este mai mare ca oricând. „A obţine abilitatea de a interacţiona cu celelalte fiinţe umane, aflate la «un nivel energetic» diferit, şi dezvoltarea «ţelurilor nobile» a devenit acum cel mai important lucru", afirmă Mori, fondatoarea Societăţii Japoneze pentru Învăţământul Acelerativ şi Integrativ (SJIAI).

Deoarece o cale superioară proliferează, acelaşi lucru se întâmplă să aibă mai multe nume. În afară de învăţare rapidă, se mai foloseşte învăţare optimală, învăţare la putere, Institutul Lind, învăţarea în profunzime, calea interioară a învăţării, „Proiectul Renaşterea", super studiu, ca să nu dăm decât foarte puţine denumiri şi să nu mai pomenim de un mănunchi de organizaţii având accelerativ în titlu, încât uneori ne-am dori o dischetă care să le listeze de câte ori e nevoie. Toate sunt ramuri ale aceluiaşi copac. *Tehnica învăţării rapide* nu este singura carte. În afară de cele menţionate mai sus, sunt o mulţime de alte surse de primă mână, care descriu căile pentru a atinge această modalitate superioară de învăţare. Căile sunt tot atât de multe ca şi nevoile. O dată ce ştii cum, profesor sau învăţăcel, vei putea să mergi aproape în orice direcţie îţi doreşti.

Ce poţi face?

Lucrurile fundamentale. Trebuie să ne întoarcem la lucrurile fundamentale. Lexic, ortografie, gramatică, aritmetică – dacă nu au devenit deja a doua natură, învăţarea rapidă te poate ajuta. Dacă vrei să-i ajuţi pe alţii, s-ar putea ca astfel să câştigi o bursă precum Dr. Mary Harris din Atlanta de la Ministerul Apărării. Proiectul ei: casete pregătitoare pentru testele standard de admitere la colegiu, axate pe vocabular şi pe tehnicile învăţării rapide, care le vor oferi tinerilor liceeni bagajul de care au nevoie pentru a merge mai departe. La celălalt capăt vom găsi indivizi deja angajaţi pe drumul spre împlinire personală, care îşi creează propriile casete pentru a trece cu uşurinţă peste

Scanned with CamScanner

gama de greutăţi profesionale (sau care vor să obţină licenţa de agent imobiliar; care vor să treacă diverse examene). Profesoara Ruth James, din Rocklin, California, de exemplu, a întocmit nişte casete cu ajutorul cărora să se pregătească pentru un examen foarte dificil în urma căruia ar fi obţinut titlul de specialist în dezvoltarea lingvistică. Ea a fost atât de încântată de rezultate, încât acum foloseşte muzica învăţării rapide şi a pus în circulaţie o casetă pentru specialistul în dezvoltare lingvistică numită *Succes fără stres.*

Alţii s-au aventurat în hăţişul necunoscutului pe cont propriu. Unul dintre cei mai curajoşi pe care îi cunoaştem este scriitorul George Guthridge, care este profesor de meserie. În 1982 a aterizat în Gambell, un sat de eschimoşi de pe insula Sf. Lawrence, un ţinut cam de mărimea statului Delaware, la 34 de mile depărtare de Siberia. Guthridge, care obţinuse această slujbă prin telefon, a intrat într-o şcoală unde nu existau dotări precum o bibliotecă sau un laborator. Exista însă un grup de copii foare agresivi.

„În primele patru zile, unul dintre ei mă tot ameninţa că mă aruncă pe fereastră dacă îl pun să citească." Insularii erau războinici; se luptaseră cu siberienii timp de 4.000 de ani. Mulţi dintre elevii lui Guthridge nu călcaseră niciodată pe continent, nu văzuseră un hotel, iar de urcat într-un lift nici nu se punea problema. Unii intrau în clasă cu urme de sânge de la animalul pe care tocmai îl jupuiseră înainte de a porni spre şcoală. Dar Guthridge aflase despre învăţarea rapidă de la un văr de al său, fizicianul Don Lofland. Lofland uimea elevii colegiilor de pe tot cuprinsul Californiei prin rapiditatea cu care îi putea face să reţină date ştiinţifice sau lingvistice.

Guthridge a decis să folosească învăţarea rapidă drept fundament în metoda sa unică de învăţare, Educaţia în revers. Agresivitatea a triumfat în alte domenii, cum ar fi concursurile de cunoştinţe. În 1983, elevii neciopliţi ai lui Guthridge au concurat în Competiţia Naţională de Rezolvat Probleme. Până în primăvara lui 1984, aceştia au ajuns în finale, luptând împotriva a 15.500 de şcoli, dintre care unele erau cele mai bune din ţară. Părea că se petrecuse o minune.

Elevi de liceu, dintre care doi nici nu aveau idee despre ce este o celulă cu câteva luni în urmă, au câştigat concursul naţional prin rezolvarea unei probleme de inginerie genetică, o problemă pentru care înşişi membrii juriului au fost nevoiţi să sune un expert, după cum afirmă Guthridge. Elevii mai mici ai lui Guthridge nu au pierdut nici ei ocazia, câştigând primul loc la Competiţia Naţională de Rezolvat Probleme. Pentru prima oară, aceeaşi şcoală luase ambele premii. O şcoală din Gambell, insula Sf. Lawrence.

Povestea integrală a schimbărilor pe care Guthridge le-a obţinut în multe clase pare la fel de greu de crezut ca şi titlurile din ziarele bulgăreşti pe care le-am citat mai devreme. În 1987, George Guthridge a devenit câştigătorul din Alaska al bursei Christa McAuliffe, oferite de Ministerul Educaţiei, în valoare de 25.000 de dolari. (Pentru mai multe detalii referitoare la Educaţia în revers a lui Guthridge, vezi capitolul 30.)

Scanned with CamScanner

Acum puteţi învăţa cam orice limbă sau limbaj care vă era străin. Din Noua Scoţie până în Singapore şi Siberia, oamenii se leapădă de frică şi învaţă aproape orice limbă la care vă puteţi gândi – japoneză, rusă, dialecte chinezeşti, zulu – şi chiar unele la care nu vă gândiţi, ca de exemplu, Esperanto, limba universală, şi limbaj informaţional.

Dacă aţi învăţat o limbă străină în şcoală, probabil că veţi încerca un sentiment de empatie cu ziarista de origine britanică Caroline Mead. Ea excela în limba franceză. Aşa că, fiind în Franţa, a comandat la restaurant o delicioasă tartă de miel. Nu peste mult timp, i s-a adus la masă un pacheţel învelit în aluminiu şi-nvăluit într-un nor de fum. „Când s-a risipit fumul, mi-am dat seama că ceea ce era pe masa mea era departe de a fi miel, că de tartă nici nu putea fi vorba. Era creier de viţel." Acest dezastru gastronomic se trăgea din metoda tradiţional-papagalistică în care i se predase. „Cunoştinţele nu rezistă mult după ce dai examenul." De aceea s-a adresat metodei de învăţare rapidă a limbii franceze, pe care o preda în Marea Britanie Geoffrey Pullen, pentru a acumula un vocabular care să-i permită să strângă amintiri culinare plăcute.

Charlayne Hunter-Gault, ziarista câştigătoare a premiului Peabody, deseori se rătăceşte în haosul unor adevărate dezastre. O prezenţă obişnuită a emisiunii MacNeil/Lehrer Newshour, se îndrepta spre un loc cu ştiri fierbinţi. Strecurându-se printr-un program mai mult decât încărcat, a luat o mică pauză pentru a se reînfrupta din casetele de învăţare rapidă a limbii spaniole. Tensiunea s-a topit în momentul în care a început să se imagineze coborând ca pe un tobogan printr-un curcubeu de culori: roşu, portocaliu, verde, albastru, indigo, violet. Se simţea ca într-o minivacanţă, cu soarele arzându-i umerii, nisipul scârţâindu-i printre degetele de la picioare; inspira adânc şi prelung briza sărată, proaspătă în timp ce contempla albastrul strălucitor al valurilor zdrobindu-se de ţărm. Putea învăţa spaniola foarte uşor, îşi spunea, foarte uşor şi fără bătaie de cap. În starea adecvată învăţării, auzea o voce: „ Îmi poţi spune?" „Puede usted decirme?" – frazele îi pulsau în minte pe un tipar ritmic, special, susţinut de baroc.

„Am început să folosesc învăţarea rapidă pentru spaniolă. Dar în momentul în care ajunsesem să stăpânesc exerciţiile, am descoperit că mi se îmbunătăţise stilul de a intervieva, de a scrie, de a alcătui reportaje, ba chiar mai mult că tot ceea ce ţinea de memorie se îmbunătăţise."

S-ar putea să fiţi surprinşi de ceea ce s-ar fi petrecut cu memoria voastră dacă acum câţiva ani aţi fi fost unul dintre cei mai mult de 100 de studenţi care se îngrămădeau la cursul profesorului Don Schuster, la Universitatea de Stat din Iowa, pentru a învăţa limbajul informatic Pascal. Probabil că v-aţi fi simţit uşuraţi la sfârşitul semestrului când aţi fi văzut că grupa voastră ce aplica învăţarea rapidă a avut rezultate mai bune decât alte trei grupe care foloseau metoda tradiţională – şi asta pentru ca *reuşiserăţi în jumătate din orele de curs destinate*. Prin programul de învăţare rapidă al lui Schuster, nici măcar nu trebuia să te duci vinerea la şcoală.

Scanned with CamScanner

„Eram pierdut, dar nu mai sunt" – sau în varianta „dar acum sunt salvat" – este un răspuns comun pentru profesorii care abordează învăţarea rapidă. „Jumătate din clasă era corigentă, iar majoritatea nu dădea doi bani pe a învăţa chimie." spune Leo Woods, care a înţeles că după douăzeci şi patru de ani de predat chimie în Tempe, Arizona, era pierdut. Atunci a descoperit atelierul lui Ivan Barzakov.

Mai întâi şi-a stimulat propria memorie ascultând muzica specială în timp ce citea. „Acum îmi pot aminti lucruri pe care niciodată înainte nu mi le puteam aminti." Wood încercase totul în orele de chimie. Mai devreme, numai 25% dintre elevi luau 8, 9 şi 10. „Acum 95% dintre studenţi se înscriu în aceste procende. Rata corigenţei a scăzut de la 48% la 7%. Iar pentru mine aceste lucruri sunt de-a dreptul fantastice", spune Woods, adăugând că acum de-abia aşteaptă să meargă la şcoală, este atât de „fascinant".

Agenţii de vânzare folosesc învăţarea rapidă pentru a-şi întipări în minte o linie de produse. Alţii învaţă codul Morse. Cei care trebuie să vorbească în public, pe scenă sau la o şedinţă cu părinţii, o folosesc pentru a fi stăpâni pe subiectele pe care le abordează. Crescătorii de păsări memorează caracteristicile acestora, experţii detaliile din domeniile lor. Iar conducătorul de cor Richard Silverman de la Temple Israel din Westport, Connecticut, un adept al învăţării rapide educat de Brian Hamilton, introduce noua tehnologie mentală într-un vechi ritual. Bar Mitzvah este o sărbătoare foarte importantă, dar una care le provoacă mari bătăi de cap şi nelinişti tinerilor evrei. Conducătorul de cor Silverman şi-a dat seama că ar putea folosi acest tip de învăţare pentru a face totul de-a dreptul plăcut. În colaborare cu Hamilton, a creat un program de pregătire pentru Bar Mitzvah care urma să fie publicat – completat cu modalităţi de reducere a stresului, tipare pentru identificarea stării adecvate pentru învăţare şi cât baroc este necesar pentru a învăţa minimum de ebraică.

„Cred că învăţarea rapidă poate uneori funcţiona automat", spune Hamilton. „Nu auzisem rugăciuni evreieşti până nu am colaborat cu Silverman. Eram la plajă cu un prietenă evreică. «Ah, e vineri», a spus în una din zile, «ar trebui măcar să aprind o lumânare.» Aşa a făcut, iar apoi a spus o rugăciune. Ca din senin, am început să intonez rugăciuni într-o ebraică perfectă. Nu ştiu care dintre noi a fost mai surprins."

Învăţare rapidă, fără stres, eficientă. După cum veţi vedea în capitolele următoare, puteţi folosi aceleaşi tehnici pentru a spori creativitatea şi performanţele – cântatul la vioară, vorbitul, scrisul, sau jocul de tenis, de baschet sau de golf. Şi pentru a achiziţiona un set diferit de lucruri fundamentale, echipamentul necesar pentru a aborda ceea ce Alvin Toffler numeşte „prea marea schimbare într-un timp prea scurt": şocul viitorului.

Tehnicile esenţiale funcţionează de la sine. Dar dacă le cumulezi pe toate s-ar putea să te trezeşti manifestându-te precum un Christian Drapeau sau înţelegând, asemenea lucrătorilor de la compania gigant Siemens, că „Eu chiar pot învăţa orice."

Scanned with CamScanner

Starea potrivită

Consideri că este dificil să rosteşti împreună, în aceeaşi propoziţie, cuvintele „bucurie" şi „învăţare"? Dacă da, eşti candidatul ideal la exerciţiile de tip „bucuria învăţării". Acestea au devenit una dintre tehnicile cele mai eficiente şi populare ale învăţării rapide, după ce oamenii îşi depăşesc neîncrederea iniţială, când sunt tentaţi să bufnească în râs. Chiar şi redactorul care a verificat prima carte *Superlearning* a pus la îndoială bucuria învăţării. „Nu se exagerează cam mult? Chiar se potrivesc cele două laolaltă?", a întrebat. În prezent, în loc să râdă, o mulţime de oameni îşi freacă mâinile satisfăcută, cu un sentiment nou de siguranţă de sine. Acest truc te va distra şi va face ceva încă mai important. Te va aduce în „cea mai bună" stare pentru a învăţa, a străluci, a realiza.

Relaxează-te, fă-te comod, închide ochii. Aminteşte-ţi de un moment în care te-ai simţit la înălţime, când ai avut o mare realizare, când te-ai bucurat de întreaga energie vitală. Poate s-a întâmplat atunci când ai alcătuit un raport aplaudat la o şedinţă de afaceri, sau ai jucat partida de tenis a vieţii tale, ori când fata visurilor a spus da. Cu cât poţi merge mai înapoi, în trecut, cu atât mai bine. Ce-ai spune de momentul când, în sfârşit, ţi-ai luat carnetul de conducere, ai învăţat să mergi pe bicicletă, sau de ziua în care educatoarea ţi-a ales desenul pentru panoul de perete şi ai venit acasă cu o mare bulină roşie în piept?

Găseşte un moment în care te-ai simţit cu adevărat la înălţime şi transpune-te acolo. Aminteşte-ţi scena, cine a fost de faţă. Cum se purtau toţi cu tine? Ce spuneau? Te-a lăudat sau te-a sărutat mama? Aminteşte-ţi priveliştea de atunci, sunetele, mirosurile, tot ce se leagă de acel moment în care ai triumfat. În timp ce retrăieşti clipa, reţine senzaţia pe care ai simţit-o – căldură, fiori, lumină sau greutate. Cum ţi-ai simţit genunchii, dar coapsele, stomacul? Cum îţi simţeai umerii, cum respirai? Zâmbeai pe faţă sau în sinea ta? Savurează din plin această stare, retrăieşte bucuria de atunci. Apoi

Scanned with CamScanner

încrucişează două degete. Promite că vei putea să-ţi induci această stare în care te-ai simţit grozav ori de câte ori vei încrucişa cele două degete. Cufundă-te în acea stare o vreme, apoi întoarce-te treptat în prezent.

Exersează până ce vei putea să retrăieşti acea amintire integral, cu uşurinţă, înainte să întreprinzi orice acţiune importantă, cum ar fi convocarea unui consiliu, învăţarea pronunţiei străine sau a cifrelor statistice, proiectarea unei noi campanii de vânzări, învăţarea unor sporturi nautice, ca surf-ul, sau participarea la concursul local de bridge. Dacă nu ai timp pentru executarea integrală a exerciţiului, încrucişează degetele pentru a te predispune în „cea mai bună" stare, aducătoare de succes. Această metodă este denumită apăsarea pe trăgaci, un declanşator aplicat cu succes de nenumăraţii oameni care l-au încercat, în special cei antrenaţi în Programare Neurolingvistică (PNL).

Retrăieşte amintirea clipelor de succes şi te vei predispune în starea propice – a corpului, minţii, emoţiilor, sufletului – în vederea obţinerii de realizări. Toate aceste elemente se regăsesc într-o amintire vie. O amintire vie... o dată ce vei înţelege ce se petrece cu adevărat în cadrul unei amintiri vii, vei obţine cheia – poate chiar singura cheie – pentru schimbarea conştientă. Puterea misterioasă, formatoare, a memoriei este acel ceva inefabil, aflat dincolo de tehnicile obişnuite ale învăţării rapide şi care, din când în când, îşi face simţită prezenţa pentru a aduce schimbări remarcabile şi transformări, acel ceva care a dus la apariţia fulgerătoare a unui Christian Drapeau. Noi am avut nevoie de ceva timp pentru a înţelege cum funcţionează.

> *Puterea misterioasă, formatoare, a memoriei este acel ceva inefabil, aflat dincolo de tehnicile obişnuite ale învăţării rapide şi care îşi face simţită prezenţa pentru a aduce schimbări remarcabile.*

Ce reprezintă memoria? O bancă de date? Un depozit? Va veni ziua când vom fi de acord cu toţii cu băieţelul care a exclamat „Memoria este lucrul acela cu care uit". Ideea că memoria este un rezervor care păstrează tot ceea ce ni s-a întâmplat a reprezentat întotdeauna descoperirea de excepţie a învăţării rapide. Totul se găseşte acolo. Însă există şi o parte mai puţin cunoscută a memoriei, ca o bancă de date, un factor X tot atât de necesar vieţii noastre cum e apa pentru păstrăv. Este memoria dinamică. Chiar în această clipă ea determină cine suntem şi de ce realizări anume suntem capabili.

În fiecare clipă, memoria dinamică adună secvenţe de sentimente, gânduri, comportamente, insulte ale trecutului, speranţe de viitor, amestecându-le cu semnalele continue venite de la glande, cu mesaje din partea extinsului sistem imunitar circulator, pentru a crea o amprentă unică: noi înşine. Memoria ne face ceea ce suntem. Memoria este aceea care-ţi permite să afirmi „Nu mai este nimeni la fel ca mine în întregul univers". De ce ne

Scanned with CamScanner

temem într-atât să ne pierdem amintirile? Deoarece ar însemna ca, pe această lume, să ne pierdem pe noi înşine.

Atunci când vei înţelege că memoria nu este pur şi simplu ceva care stă înăuntrul creştetului, ca o valiză necesară, ci este un proces creator, atunci vei reuşi să o propulsezi. Vei începe să o determini să lucreze pentru tine şi nu împotriva ta. Vei răsuci cheia şi vei arunca peste bord obstacolele care limitau memoria, înlănţuindu-te de trecut, vei putea începe să colorezi în tente strălucitoare amintirile despre viitor. Vei descoperi, de asemenea, noi modalităţi de a-ţi reaminti lucrurile cu mult mai bine.

Cum arată memoria?

Memoria arată ca tine când te-ai născut. Pentru a înţelege ce înseamnă asta, aminteşte-ţi când te-ai îndrăgostit prima oară. Adu-ţi aminte de clipele minunate, strălucitoare, alături de cel iubit. Revezi zâmbetul său, adu-ţi aminte de parfumul unui moment special, ascultă-ţi „cântecul", aminteşte-ţi de tine, de corpul tău, de întreaga ta făptură care strălucea...

Dacă ai făcut acest mic exerciţiu, ai stors o picătură din puterea vrăjitorească a lui Merlin. Ai înviat morţii. Ai adus trecutul la viaţă, în prezent. Ai dovedit că, aşa cum spune un personaj de-al lui Faulkner, „Trecutul nu-i mort, nu-i nici măcar trecut".

Tot ceea ce s-a petrecut în interiorul şi în exteriorul nostru, până la fluxul hormonal, trăieşte într-o amintire vie. Aşa cum astrologii consideră că un copil, la naştere, este marcat de momentul astral, tot aşa amintirile pot purta pecetea vie a momentului când s-au născut, în integralitatea lui. Dacă în locul amintirii calde a primei iubiri ai fi rechemat spectrul celui mai rău moment din viaţa ta, ai fi resimţit nodul din gât, acele sughiţuri arzătoare şi valurile de emoţie. Atunci când retrăieşti o amintire puternică, întreaga stare în care te-ai aflat începe să pulseze în tine. Este ca şi când ai ciupi o coardă de chitară în tăcerea unei camere – aceeaşi coardă, a altei chitare, revine la viaţă, vibrează, intră în rezonanţă. Acest fenomen este denumit *memoria, învăţarea şi comportamentul dependente de stare* şi explică de ce exerciţiul „bucuria învăţării" are o forţă atât de mare, atingând coarda mintecorp a succesului. Explică, de asemenea, şi de ce amintirile negative pot scurtcircuita capacităţile noastre în asemenea măsură.

Îţi reaminteşti lucrurile mai bine când eşti în toane bune sau în stări depresive? În cadrul cercetărilor care i-au condus la înţelegerea memoriei dependente de stare, psihologii de la Universitatea Stanford au descoperit că nu contează ce simţim în momentul prezent. Cheia este cum ne-am simţit atunci când s-a format amintirea. Dacă te-ai simţit morocănos, îţi vei reaminti mai repede şi cu mai multă claritate acele momente în stările depresive. Dacă debordai de fericire, simte-te la fel ca să-ţi aminteşti foarte bine. Stările intră în rezonanţă una cu alta.

Scanned with CamScanner

„Unde mi-am lăsat haina? ", întreabă alcoolicii când se trezesc în zori. „Servieta? Nevasta?". Studiind memoria şi învăţarea dependente de stare, cercetătorii au cerut voluntarilor să bea o cantitate suficientă de vodcă pentru a se ameţi. Sub această influenţă, subiecţii au memorat cuvinte din vocabular. Când s-au dezmeticit, nu prea şi-au mai amintit ce învăţaseră. Când, însă, li s-a dat din nou o cantitate suficientă de vodcă, şi-au reamintit şi cuvintele, o dată ce s-a instalat starea de ameţeală. (Oare de aici să vină expresia „Încercarea moarte n-are"?) Amintirile, ceea ce învăţaseră, erau legate de starea în care s-au aflat. Şi astăzi se mai fac descoperiri referitoare la dinamica memoriei dependente de stare. Este un domeniu nou, major, chiar dacă puţin cunoscut, al ştiinţelor creierului şi minţii. A şti cum să utilizăm această memorie ne va da cheia principală pentru accelerarea învăţării şi pentru schimbare.

Cea mai bună stare de spirit

A poseda tehnicile necesare poate însemna, în ultimă instanţă, să ne transpunem în starea cea mai potrivită. De ce nu ne folosim decât unu, doi, zece la sută din potenţial? De ce, după cum au observat de mult savanţii sovietici, chiar şi din capacităţile noastre fizice rămân procente de 35 şi chiar 45% dincolo de putinţa noastră de a le utiliza? Circuitele necesare par a fi la locul lor. Poate nu ştim să ne transpunem în starea în care aceste capacităţi să fie accesate şi puse în lumină.

Sportiva olimpică de pentatlon, Marylin King, a spus direct: „Potenţialul este o stare a minţii". Puterile ei interioare s-au mobilizat datorită unui handicap. Forţată să stea la pat în lunile premergătoare jocurilor olimpice, King ştia că ar fi trebuit să se antreneze neîntrerupt, deci a făcut acest lucru în imaginaţia ei. O dată pusă din nou pe piciioare, s-a calificat a doua la pentatlon. Astăzi, în calitate de preşedintă a asociaţiei „Dincolo de Sport", King foloseşte metoda „gândire olimpică aplicată" pentru a-i face pe adulţi să descopere starea propice atingerii capacităţii maxime, pentru a ajuta copiii să înveţe la nivel de performanţă mondială. „Imediat ce o predicţie negativă cu privire la capacitatea de realizare de sine este înlocuită cu un nou scenariu, un nou film cade din cer – păzea!" spune ea.

Aceasta este schimbarea de atitudine, plasarea în locul potrivit pentru a accesa materialul potrivit. Cei care muncesc în colectiv ştiu valoarea pe care o are starea în care lucrează. „Poetul reprezintă doi oameni", a explicat poetul rus Andrei Voznesensky. „Unul dintre ei este o persoană insignifiantă, ducând o viaţă insignifiantă. În spatele lui, însă, ca un ecou, este celălalt, cel ce scrie poezie." Artiştii întotdeauna şi-au invocat muzele să-i inspire, pentru a se transpune în acea altă stare, a deveni acea altă persoană.

O stare mai puţin pretenţioasă, dar nu mai puţin miraculoasă din punctul de vedere al celorlalţi profesori, a fost aceea evocată de Al Boothby într-o clasă de băieţi „teribili". Boothby a ajuns să lucreze pentru Consiliul de

Scanned with CamScanner

Educaţie din Sacramento, chinuindu-se să muncească de două ori mai mult, şi a dat exact peste o clasă problemă. „Aceşti copii, din clasele mari, proveneau din căminele cele mai sărace, în care suferiseră abuzuri incredibile", spune el. „Am dat peste unele dintre cele mai triste cazuri pe care le-am văzut vreodată. Renunţaseră la şcoală, la orice fel de aspiraţii."

Atunci când Boothby, un om de peste doi metri, a rostit un neaşteptat „Voi puteţi învăţa", enunţul a sunat foarte credibil pentru cazurile sale problemă. „Puteţi învăţa cu uşurinţă." El i-a făcut să-şi dovedească asta lor înşişi, conducându-i prin tehnicile de relaxare şi prin rutina învăţării rapide. Au învăţat cuvinte portugheze rapid, cu uşurinţă. Copiii au fost surprinşi, iar profesorii veniţi în inspecţie au rămas uluiţi. Genul de clasă la care-ţi era frică să te întorci cu spatele la tablă a devenit atent, liniştit, cooperant, întregul trimestru. „Şi eu am vrut să aflu", admite Boothby, „dacă învăţarea rapidă este distractivă şi înlesneşte învăţarea pentru oricine."

Nu contează ce obiectiv ţi-ai propus, îl vei atinge mai uşor dacă te transpui în stări care să te predispună şi le eviţi pe acelea care te încătuşează. Să te simţi competent, pe deplin corespunzător, plin de energie – acestea sunt stările dătătoare de viaţă care antrenează schimbarea. Ori de câte ori te simţi necorespunzător, neînsemnat, lipsit de control asupra vieţii tale, te afli într-o stare de „minus", o stare care te goleşte de dorinţa de a-ţi realiza capacităţile înnăscute. Te goleşte şi de vitalitate. Poţi învăţa, însă, cum să ieşi, din punct de vedere mental şi emoţional, din starea de „minus" şi să intri în starea de „plus". Nu este vorba aici de a combate împrejurările sau să „obţii controlul asupra minţii omeneşti", ci pur şi simplu este o chestiune de învăţare o modului prin care să-ţi modifici atmosfera interioară după propria dorinţă.

Distracţie sau iluminare?

„N-ai cum să nu te distrezi la o oră de învăţare rapidă!" afirmă entuziasmat un profesor de engleză. Chiar şi această afirmaţie sună cam provocator pentru unii, mult prea permisiv. La urma urmei, majoritatea dintre noi am auzit că „Învăţătura este o treabă serioasă". Cu toate acestea, o seriozitate prea mare nu antrenează bucuria vieţii şi ar fi o stare foarte greu de menţinut când vrei să înveţi întreaga viaţă. Educaţia „serioasă" aproape întotdeauna creează stres.

Cercetările ştiinţifice au ajuns la acelaşi rezultat ca şi bunul simţ: performanţele cele mai mari nu se obţin atunci când faci ceva care te determină să te simţi groaznic. Dacă starea în care te afli trăieşte în amintire, de ce ţi-ai dori să readuci la viaţă o stare de plictiseală, teamă, anxietate? Nu cumva ai avea mai degrabă tendinţa neconştientizată de a şterge acea amintire, împreună cu învăţătura ataşată ei? Se spune că „Educaţia este ceea ce rămâne după ce am uitat tot ce am învăţat". Cei mai mulţi dintre noi uită peste 90% dintre lucrurile cu care am fost îndopaţi doisprezece, şaisprezece sau mai mulţi ani de învăţătură. Tocmai de aceea învăţarea rapidă stăruie să

Scanned with CamScanner

readucă stări care ajută la menţinerea rezonanţei. Oare aceste stări nu sunt decât „simplă distracţie"?

„Dacă un copil merge la un concert cu Michael Jackson, o să se distreze. Dacă-l obligi, însă, să meargă în fiecare seară timp de o lună, distracţia va păli", subliniază profesorul romancier George Guthridge. „Dacă, însă, îi oferi mijloacele de a învăţa bine şi de a continua să înveţe, este pe calea cea bună, aceea de a fi iluminat de o emoţie ce va ţine întreaga viaţă." Aceasta este o definiţie bună a bucuriei de a învăţa. Eric Booth, un inovator al educaţiei din cadrul sistemului, va fi de acord. El afirmă despre copii că „învaţă în mod natural, dar, cu toate acestea, pentru majorităţi din ce în ce mai largi, şcoala în cel mai bun caz trimite instinctul de a învăţa în subconştient, iar în cazul cel mai rău îl strangulează. Educaţia nu are o responsabilitate mai mare decât aceea de a încuraja plăcerea de a învăţa." Acesta este un adevăr valabil pentru orice vârstă.

Asemenea calului care, trăgând căruţa, era iuţit de un şfichi de bici, nu cu multă vreme în urmă, învăţătura era adesea asociată cu durerea, iar informaţia se îndesa în capul elevilor cu ajutorul bastonului sau al curelei. Astăzi ştim că există motivaţii fundamentale în sprijinul combinării plăcerii cu învăţătura, la fel de fundamentale ca neurotransmiţătorii, baza mesajelor chimice ale creierului. Neurotransmiţătorii care produc plăcere sunt implicaţi instrinsec în procesul de consolidare a învăţării. Mesajele evocate prin durere blochează memoria. Pe măsură ce rezultatele ştiinţifice se acumulează, devine evident că plăcerea şi nu strădaniile din pură datorie, că bucuria şi nu presiunea, vor constitui calea rapidă de atingere a performanţelor în secolul XXI.

O stare superioară

Mintea în alertă, corpul relaxat. Aceasta este starea „perfectă" pe care o obţine practicantul învăţării rapide înainte de a trece la învăţarea faptelor, cifrelor, limbilor străine. Ea este indusă de o rutină simplă a respiraţiei şi relaxării. La fel procedează şi muzica specială pentru învăţarea rapidă, care ajută la menţinerea acestei stări. De asemenea, poţi alege să-ţi iei o mică vacanţă înainte de a începe să te scufunzi în acumularea cunoştinţelor noi.

Închide ochii şi ascultă. Auzi strigătele pescăruşilor care se rotesc sus, deasupra noastră, în înălţimile albastrului infinit al cerului? Poţi simţi soarele cum îţi încălzeşte umerii, nisipul care se sfărâmă între degete, poţi mirosi aerul sărat pe când urmăreşti valurile înalte succedându-se ritmic, spărgându-se, iar spuma prelingându-se pe plajă... Cei care folosesc metodele învăţării rapide au îmbunătăţit metoda bătrânului scoţian care, în loc să plătească o vacanţă, a preferat să stea acasă, lăsându-şi doar mintea să hoinărească. Ei nu au nevoie decât de câteva minute pentru a se transpune, călătorind cu ochii minţii într-un loc minunat din mijlocul naturii. Poţi merge oriunde – să rătăceşti pe o pajişte plină de flori de câmp şi cântece de păsărele, sau să

Scanned with CamScanner

te înfofoleşti în haine elegante de seară şi să respiri aerul proaspăt al unei păduri de pin cufundată în zăpada strălucitoare. Dacă îţi face plăcere, poţi să te întinzi pe păşunile verzi, lângă lacuri liniştite sau, pentru câteva clipe, să te afli pe un câmp de galbene narcise din poezia preferată. Singura cerinţă este de a găsi un loc frumos din natură. După ce te-ai relaxat, sugestionează-te că învăţarea astronomiei sau a înotului va fi la fel de uşoară şi plăcută ca o plimbare pe plajă.

Imediat ce ai reuşit, poţi face o pauză şi, într-un timp foarte scurt, să te transpui din nou în locul ales. Adepţii învăţării rapide numesc această metodă „calmarea minţii", o tehnică simplă, dar puternică, şi care îţi poate conferi un sprijin pe măsură ce începi să înveţi sau să faci exerciţii la capacitatea maximă.

Goleşte, încheie socotelile şi schimbă

„Suntem exact atât de fericiţi în viaţă pe cât ne hotărâm să fim", a afirmat Abraham Lincoln. Un proverb al indienilor Sioux merge chiar mai departe: „Primul lucru pe care-l spun oamenii după ce mor este «De ce am fost atât de serios?»". Un lucru pe care adepţii învăţării rapide şi-l însuşesc la orele de curs este ideea novatoare că pot alege în ce stare de spirit să se transpună. Reuşita în a-şi schimba starea de spirit a dus la relatări aparent incredibile, pe care le-au făcut studenţii de la Universitatea din Toronto profesoarei Jane Bancroft, după ce i-a instruit după metodele învăţării rapide.

„Am depăşit durerile induse de sinuzită", „Nu mă mai tem de examene". „Acum nu mă mai cert cu părinţii". „Asta-i foarte bine, s-a gândit ea, dar nu prea are legătură cu cursul de limba franceză pe care-l ţin." (Examenele însă au avut. Studenţii au învăţat mai repede şi au dat dovadă de „o memorie categoric îmbunătăţită".)

Dacă vrei să te bucuri mai mult de viaţă (şi să înveţi mai mult), ia pulsul stării de spirit în care te afli. Unii japonezi se verifică electronic cu Nap-Ban (*Fără moţăit*), creat să-i ţină pe funcţionari într-o stare de alertă. Angajaţii poartă un inel pe degetul arătător. Dacă acel deget nu se mişcă o anumită perioadă de timp, sunt scuturaţi de o alarmă de 105 decibeli purtată la încheietură. Mai sunt şi alte modalităţi. Te simţi adormit? Ridică-te de pe scaun, sari în sus şi strigă „Aleluia, sunt un tip marfă! Aleluia, sunt o gagică tare!". Probabil vei trezi şi pe mulţi alţii. O periodizare a învăţării rapide este: învăţătura minţii sau orice alt fel de a învăţa se realizează cel mai bine în cicluri scurte de douăzeci sau treizeci de minute. Pentru a sparge un tipar, fă pauze. Fii ţipător, provoacă o adevărată întrerupere. De ce nu?

După cum afirmă Burt Reynolds, „Poţi să-ţi sugi burta ani de-a rândul". Decât să te complaci în stări de joasă tensiune care rezonează cu amintiri plicticoase, aleargă, sari coarda, înoată, mergi pe jos, mergi, mergi. Exerciţiile combat depresia. Te simţi temător? Pune-ţi muzica preferată şi dansează. Te simţi furios la culme? Umple cada cu apă, bagă-ţi capul în ea şi ţipă tot ce

Scanned with CamScanner

crezi despre cei care fac şi dreg. Când îţi vei induce stările specifice învăţării, după cum vom vedea în capitolele următoare, muzica, sunetele şi maşinile minţii din secolul XXI pot să îţi iuţească paşii pe calea aleasă.

S-a demonstrat că nivelul la care se plasează preţuirea de sine afectează foarte mult nivelul performanţelor. Dacă ai nevoie să te simţi mai adecvat, chiar mai sănătos, reînvie amintirile fericite. Lucrările de masterat în sofrologie raportează îmbunătăţiri spectaculoase ale sănătăţii mentale şi fizice datorate acestor tehnici simple. Îţi aminteşti bucuria pe care o simţeai când, copil fiind, te trezeai în dimineaţa aniversării tale, gata de petrecere, jocuri, daruri? Sau bucuria îndepărtată a unei dimineţi de vară, când te trezeai având în faţă o zi întreagă pe care să o umpli cu aventuri? Chestiuni copilăreşti. Cu toate acestea, te întrebi vreodată unde s-a dus toată bucuria aceea? Dacă există vreo emoţie pe care mulţi dintre noi ar dori să o simtă mai des, este acea bucurie simplă care venea atât de spontan în copilărie. Ce bine ar fi dacă ne-am putea bucura de ceea ce facem ca adulţi aşa cum ne bucuram când făceam orice atunci când eram copii! Ascultă-i pe adulţii succesului colosal: „Îmi place ceea ce fac. Aş face-o şi dacă nu m-ar plăti nimeni pentru asta." După cum a spus Noel Coward, „Este mult mai distractiv să munceşti decât să te distrezi". Aşa funcţionează chestiunile copilăreşti. La fel cum poţi retrăi, când este nevoie să fii la înălţime, o stare de spirit pe care ai avut-o când ai obţinut o mare realizare, tot aşa poţi rechema imagini pline de sens, ca bucuria zilelor însorite de demult, „splendoarea în iarbă, gloria zilelor de mai", pentru a te reconecta la emoţiile care te hrănesc. Copilul din tine poate să se bucure din nou, aşteptând Ajunul Crăciunului sau orice altă sărbătoare care te-a făcut să străluceşti de bucurie. Sentimentul acesta poate să potenţeze realizarea oricărui scop.

Cu mult înainte de popularizarea tehnicii de a ne împrieteni cu copilul din interiorul nostru, profesorii de învăţare accelerativă, urmând instrucţiunile lui Lozanov, pregăteau seminarele în aşa fel ca pentru a ne ajuta să învăţăm asemenea unui copil. Parţial, motivele pentru care la orele de învăţare rapidă se practică dansul, cântatul, pictura şi jocurile constau în spargerea gheţii de adult şi resuscitarea copilului, care este un învăţăcel rapid din naştere. Dacă-ţi poţi recăpăta plăcerea explorării, mintea deschisă şi simţurile proaspete ale unui copil, curiozitatea lui, vei descoperi că a învăţa devine o a doua natură la orice vârstă. „Cu condiţia să devii asemenea unui copil" – şi asta este o altă idee veche pe care am ajuns s-o utilizăm.

Nu contează ce se întâmplă în exterior, nu trebuie să trăieşti după legea majorităţilor. Poţi face ceva în legătură cu atmosfera ta interioară. Există o duzină de trucuri rapide de a ieşi din stările de joasă tensiune. Un loc în care se găsesc câteva este PNL, mai ales în cărţile cofondatorului acesteia, Richard Bandler. Bandler este genul de om care, atunci când un client intră în biroul lui şi spune „Sunt deprimat", întinde mâna şi spune „Iar eu sunt Richard". Acesta este un mod de a sparge tiparele. Anthony Robbins, alt antrenor

Scanned with CamScanner

strălucit de stări energizante, propune un „gambit" care te va face să râzi. Priveşte în oglindă, zâmbeşte, rânjeşte, strâmbă-te la tine însuţi ca un nebun. Apoi exersează râsul – râsul din burtă, râsul viclean sau nărod, tip Jerry Lewis, râsul cu sughiţuri şi chicotitul. Vei instaura „circuitele zâmbetului", mici amintiri fizice care vor deveni din ce în ce mai uşor de evocat. Când primul ministru britanic, John Major, se simţea la fel de deprimat pe cât de scăzută îi era popularitatea în sondajele de opinie, doctorul i-a prescris ceea ce un reporter a numit râsul transcendental în hohote. Stai jos cu picioarele încrucişate şi râzi câteva minute în şir. Unii experţi cardiovasculari au raportat că trei minute de râs în hohote sunt echivalente cu mult mai multe minute de exerciţii aerobice. „Şi", după cum a spus Phillip Diller, „prefer râsul!" Dovezile ulterioare au demonstrat că râsul îmbunătăţeşte sistemul imunitar.

Siguranţa de sine

Să fii răspunzător de propria-ţi stare de spirit şi să-ţi modifici singur această stare, fiind deplin conştient că poţi, sunt două faţete ale aceleiaşi medalii, care te umplu de energie. Este uşor, dacă vei schimba perspectiva de la „acolo afară" în „aici înăuntru". Din vechea perspectivă, ghinioanele care se întâmplă „acolo afară" te-au băgat în bucluc: a întârziat autobuzul, profesorul este groaznic, şeful este nedrept. Dacă te-ai opri să te gândeşti puţin, ai şti foarte bine că nu poţi controla ce se întâmplă acolo, afară. Însă vei putea întotdeauna să alegi ceea ce se întâmplă înăuntrul tău. Dacă ajungi să fii bun la asta, aceasta va fi realitatea, chiar şi în lagărul din Dachau.

Închis la Dachau, eminentul psiholog Viktor Frankl a scris că nu întotdeauna cei tineri şi robuşti sunt supravieţuitorii ororilor de neînchipuit, ci aceia care stăpânesc „ultima libertate rămasă", libertatea de a-şi alege propria reacţie, propria stare de spirit. Frankl a ales dragostea. În continuu şi-a rechemat întreaga amintire, care respira, pulsa, a iubitei sale soţii, văzând-o cu ochii minţii, în detalii minunate. „O vedeam zâmbind, îi vedeam privirea încurajatoare, care era mai luminoasă decât soarele pe punctul de a răsări." Trăind integral în amintiri, Frankl a ocolit disperarea şi a supravieţuit, nu numai pentru a ne spune ce s-a întâmplat, ci şi pentru a deveni un profesor mare şi înţelept.

„Nu ajută la nimic, şi în nici un caz studenţilor, dacă dau vina pe alţi oameni sau pe evenimente exterioare atunci când lucrurile nu merg bine", le-a spus John Wade „superstudenţilor" săi din întreaga Australie. Wade, ca vechi membru al consiliului Societăţii de Învăţământ Accelerat din Australia, este un profesor inovator excelent, cu un sănătos simţ al umorului şi a cărui carte, *Superstudiul,* este cea mai vândută carte din Australia cu privire la noul mod de a învăţa.

Wade crede cu tărie în siguranţa de sine. Dacă te complaci în a te simţi victimizat şi faci din asta concepţia ta de viaţă, aşa cum procedează unii, te

Scanned with CamScanner

auto-situezi pe una dintre cele mai sigure căi de a minimaliza învăţătura, schimbarea, creşterea. La şcoală, Wade scoate în evidenţă că victimele spun lucruri, cum ar fi: „Această întrebare este prea grea", „În lucrarea următoare voi încerca să mă exprim mai clar", „N-ar trebui să beau o bere înainte de a termina de învăţat." O cale uşoară de a ieşi din starea de victimă, după cum a descoperit Wade, este să folosim puterea cuvintelor.

„Ai spus că întrebarea este prea grea? Încearcă să elimini cuvântul «prea». Schimbă ultimul cuvânt în «incitantă». Vedeţi ce diferenţă este atunci când nu ne dăm bătuţi? Vom zice, deci «Această întrebare este incitantă»", ne sfătuieşte Wade.

„Ai de gând să încerci să te exprimi mai clar în lucrările tale? A avea de gând să «încercăm» ceva, implică eşecul. Ori încerci, ori faci. Ia-ţi angajamentul, „spune Wade, «Mă voi exprima mai clar în viitoarea lucrare»."

„N-ar trebui să beau o bere înainte să termin de învăţat." A spune «n-ar trebui» implică o forţă invizibilă, din afara ta, care încearcă să te oprească să faci ceva. Este propria ta decizie. Wade îşi sfătuieşte studenţii „Fiţi întotdeauna conştienţi de puterea voastră de a alege". „Spuneţi fie «voi bea», fie «nu voi bea o bere». Cuvintele modelează, în special atunci când sunt adresate sinelui. A prelua, în mod conştient, controlul asupra vorbirii interioare poate acţiona ca o baghetă magică pentru a ne preschimba starea de spirit astfel încât să devenim mai competenţi (Vezi capitolul 14 asupra vorbirii interioare).

Pălăria „norocoasă"

Altă modalitate de a schimba starea de spirit este prin intermediul unui fel de „declanşator". Profesorul Charles Adamson a instituit o asemenea tehnică pe o suprafaţă de vreo doi metri pătraţi, într-o sală de clasă la Institutul Shizuoka de Ştiinţă şi Tehnologie din Fukuroi, Japonia. Adamson a făcut aceasta pentru studenţii lui, nu pentru el însuşi.

Studenţii lui Adamson aveau dificultăţi în a pune întrebări în englezeşte. Cum putea să-i încurajeze? Când studenţii la ştiinţe exacte îi puneau câteva întrebări, se ducea într-un loc unde nu stătea în mod obişnuit. Ori de câte ori i se puneau întrebări, el se ducea pe acel spaţiu de doi metri, „iar în restul timpului îl evitam ca pe ciumă". În curând, pentru a provoca „starea întrebărilor" clasei, pur şi simplu se ducea în locul acela. Poţi institui astfel de „declanşatori" pentru alţii sau pentru tine însuţi, în feluri infinite, spune Adamson, folosindu-te de gesticulaţie, voce, poziţionare, chiar şi de sunetul prin care îţi dregi glasul.

Descoperirea acestora nu s-a făcut o dată cu descoperirea PNL. Urmăriţi jucătorul de baseball care, pentru a reuşi lovitura hotărâtoare, loveşte bâta precis de trei ori în pământ, înainte de a-şi ocupa locul. Sau urmăriţi operele artistice: faimosul dramaturg german Friedrich von Schiller a mărturisit o

Scanned with CamScanner

dată că nu putea scrie nimic bun până ce nu avea mere putrede pe birou. Mirosul acestora, spunea el, îi evoca muza.

Pentru a avea o idee de ce superstiţiile aduc destule beneficii pentru a rezista în timp, provoacă-ţi memoria dependentă de stare. Ai golit casa de bani a clientului la o şedinţă de vânzări, ai jucat meciul de tenis al vieţii tale, ai rezolvat o problemă de inginerie foarte grea. Ce a fost altfel decât în mod obişnuit? Pe măsură ce derulează filmul întâmplărilor, mintea poate scoate în evidenţă orice este asociat cu acel moment. Superstiţia consideră că a fost vorba despre pălăria pe care o purtai – ia uită-te, la magazin arăta ca toate celelalte. Ea te-a făcut să tragi lozul câştigător sau să fii as la examen. A fi isteţ înseamnă să ştii că poţi să te foloseşti de pălărie la fel ca de orice alt „declanşator", pentru a retrăi starea de graţie în care te-ai aflat atunci când ai punctat, când te-ai ridicat deasupra felului tău de-a fi.

Memoria dependentă de stare poate explica micile mistere ale superstiţiilor. Astăzi suntem pe punctul de a păşi pe calea înţelegerii unora dintre misterele majore ale timpului nostru, sau ale oricărui alt timp. Misterele bolii şi sănătăţii. Calea înţelegerii acelui ceva, ascuns, care determină cine se va însănătoşi şi cine va rămâne bolnav. Puterea misterioasă, ca un miracol, a efectului placebo. Ce stare anume îl „impulsionează" şi cum? Vom putea într-o zi să facem destule descoperiri pentru a ne transpune într-o adevărată supermetodă de învăţare, a învăţa să vindecăm?

În mod surprinzător, deja există oameni care pot să-şi modifice starea de spirit şi să-şi izgonească bolile într-o clipă. Puterea electrică a muzei lui Voznesensky, poetul, care-l transformă într-o altă persoană, este măruntă în comparaţie cu ce schimbări invocă aceste suflete nefericite. Mulţi se transformă cu adevărat în alţi oameni. Poate ai citit despre cele trei feţe ale Evei, cele şaisprezece feţe ale Sibilei, cei şaptesprezece oameni care trăiau înăuntrul lui Billy Millikin, cele mai mult de o sută de personalităţi care se puteau detecta în Trudi. Alter ego-urile sunt cazuri de memorie dependentă de stare care depăşesc limita. Diferitele stări care creează personalităţi diferite au, fiecare, un univers propriu al memoriei.

Stările schimbătoare ale personalităţilor multiple deţin indicii despre accesarea potenţialului. Multe asemenea personalităţi dovedesc o serie de cunoştinţe care ne fac pe noi ceilalţi ca, prin comparaţie, să părem retardaţi. Există, însă, ceva încă mai de necrezut, ceva ce se desfăşoară în profunzimea personalităţilor multiple. Ce să însemne când o anumită personalitate se umple de urticarie atunci când bea suc de portocale, dar alta, din acelaşi corp, nu reacţionează aşa? Sau când o personalitate strănută şi i se înroşesc ochii dacă este în aceeaşi curte cu o pisică şi, totuşi, alter ego-ul nu păţeşte nimic când preia corpul şi se joacă cu o grămadă de pisoiaşi. Atunci când alter-ego-uri variate preiau controlul, acestea, de asemenea, dovedesc că au şi structuri biochimice diferite ale creierului, la fel cum se întâmplă între oamenii diferiţi, după cum afirmă dr. Robert DeVito de la Universitatea

Scanned with CamScanner

Loyola. „Personalităţile diferite pot rezulta dintr-un proces de inversare biochimică, speculează el, cu implicarea fenomenului complex al memoriei." În ultimii zece ani s-au făcut cercetări serioase asupra personalităţilor multiple; există nenumărate cazuri de pacienţi al căror corp glisează între diverse afecţiuni, cum ar fi diabetul sau problemele de inimă, de vedere, pe măsură ce-şi schimbă personalitatea, starea de spirit, memoria.

Majoritatea dintre noi putem înţelege ideea că, dacă ne vom schimba amintirile, se va schimba şi starea de spirit. Dar să-ţi schimbi amintirile şi să-ţi schimbi şi corpul? Asta sună ca în poveştile cu paradisul regăsit. Memoria dinamică ar putea însemna deci, în primul rând, că „memoria te face ceea ce eşti". Astăzi, structuri foarte complexe de cercetare studiază dificila ştiinţă a efectului minţii asupra corpului, mediat prin filtrul memoriei. Într-o zi s-ar putea să se ajungă şi la „descoperirea cea mare" – la noua cale care, în sfârşit, să înceapă a da umanităţii posibilitatea să se ridice deasupra durerii şi bolii – şi chiar a bătrâneţii.

Deja au răsuflat anumite descoperiri uluitoare. Specialistul în sofrologie, dr. Raymond Abrezol, spune, pur şi simplu „Orice boală este localizată în memorie". La fel şi medicul endocrinolog Deepak Chopra, membru al Institutului Naţional de Secţii de Consultanţă pentru Sănătate asupra Practicii Medicale Neconvenţionale. Ca orice doctor în medicină, Chopra ştie că celulele noastre se schimbă în mod constant; întreaga căptuşeală a stomacului, de exemplu, se schimbă o dată la patru zile. De ce mai rămâne acolo o leziune sau o tumoare, de ce se formează din nou? Chopra ne indică un răspuns: „Ce este o celulă? Memorie care a construit materie în jurul ei însăşi. Corpul nostru este exact locul căruia memoria îi spune *acasă*." Chopra, care studiase peste treizeci de mii de oameni înainte să apară la „Oprah", pomeneşte, de asemenea, despre vindecări miraculoase care se petrec atunci când ne putem transpune într-o stare foarte specială – starea de beatitudine.

Legătura chinuitoare dintre memoria dependentă de stare şi sănătate poate să se dovedească a fi doar o chestiune de învăţare. Dacă te interesează o poveste fascinantă cu detectivi, care se derulează acum, ca şi diverse alte resurse, citeşte cartea noastră apărută la Carol&Grafin 1991: *Supermemory: the Revolution (Supermemoria: O revoluţie).*

Înalţă-te şi străluceşte

Te-ai lovit de birou azi dimineaţă, sau ai senzaţia că biroul îţi stă în cale? Ai simţit că te izbeşte, la trezire, un sentiment de îngijorare, teamă, presiune a lucrurilor care trebuie făcute?

Gândurile şi emoţiile ce apar la trezire pot da tonul zilei, al stării noastre de spirit. De aceea, societăţile tradiţionale au ritualuri de dimineaţă. La fel cum bucuria învăţării este un truc bun la toate, pentru a ne predispune în starea de spirit potrivită împlinirilor, tot aşa ne putem construi propria rutină

Scanned with CamScanner

de dimineaţă, pentru a ne predispune să fim toată ziua la înălţime. Cere doar puţin timp în plus.

Imediat ce te scoli, „mulţumeşte" pentru darul extraordinar al vieţii. Recunoştinţa este una dintre stările de *plus* cele mai puternice şi face mult bine corpului şi minţii. O dată ce te afli în picioare, respiră adânc o dată sau de două ori. Apoi imaginează-ţi un soare strălucitor, aflat doar la câţiva metri deasupra ta. Respiră de patru ori, adânc şi repede, pentru a începe să absorbi în interiorul tău razele de lumină strălucitoare, scânteile soarelui închipuit, până la un punct cald, situat în creştetul capului. Bucură-te de lumina pură, dătătoare de energie, care-ţi umple capul, coboară pe gât, pe umeri, până la mâini, alunecând în cascade prin piept până la picioare, care îţi umple corpul de lumină până ce dă pe afară. Lasă acea strălucire care te îmbăiază să iasă afară sub formă de raze din inima ta, creând astfel o sferă de lumină în jurul tău. Spune-ţi că vei păşi în claritatèa acestei lumini întreaga zi.

Apoi vei merge, probabil, în singurul sanctuar pe care-l mai avem în prezent, baia, un loc minunat pentru a exersa lucrarea mentală. Încearcă ceva sugerat de Tony Robbins, pune-ţi întrebări care să-ţi dea putere. „Ce urmăresc eu? Sau ce-aş putea urmări?" (Dacă nu poţi răspunde, introdu cuvântul *aş putea* şi va apărea ceva.) „Ce îmi place la mine însumi?" „Ce mă face să mă simt bine? ", „Pe cine admir, ca pe un model de urmat? ", „Pe cine iubesc? ", „Ce angajamente am? "

Apoi, îndreaptă-te spre ţelurile propuse, după cum ne învaţă Lisa Curtis în cartea *Seven Minutes Stress Busters (Detonatori ai stresului în 7 minute)* (Vezi capitolul 5). Îndreaptă-ţi atenţia spre ţelul zilei respective. Închipuie-ţi că l-ai atins şi te simţi realizat. Îndreaptă-ţi atenţia spre ceva mai mult, spre ţelul întregului an. Apoi, din ce în ce mai mult, ridică-te tot mai sus, spre ţelul întregii decade. Asta este tot. Dacă gândeşti afirmativ, nu pierde ocazia de a-ţi cânta victoria cu voce tare, la duş sau privindu-ţi chipul în oglindă.

În fiecare an, revista *Money* tipăreşte o listă a celor mai bune locuri în care să trăieşti. Poate că, într-o zi, vor tipări şi lista celor mai bune stări interioare; cu siguranţă, mulţi dintre bărbaţii şi femeile care au obţinut realizări îşi imaginează viaţa prin intermediul unor stări de spirit care le canalizează şi le potenţează eforturile. Învaţă să-ţi modifici starea de spirit tot atât de repede precum îţi modifici paşii când se schimbă ritmul muzicii şi vei fi în acelaşi ritm cu succesul.

Învaţă să-ţi modifici starea de spirit tot atât de repede precum îţi modifici paşii când se schimbă ritmul muzicii şi vei fi în acelaşi ritm cu succesul.

Scanned with CamScanner

4

A învăţa cu memoria subliminală

„Mintea conştientă este foarte inteligentă, dar cea subconştientă o depăşeşte de mii de ori", a observat ironic eminentul medic hipnotizator Milton Erickson. Învăţarea rapidă datorează mult din puterea sa acestui generator deosebit de inteligent, dar umbrit: memoriei subliminale. Spre deosebire de educaţia tradiţională, toate sistemele accelerative se adresează atât inteligenţei conştientului, cât şi subconştientului. Lozanov a numit asta „a acţiona pe ambele suprafeţe".

Atunci când se acţionează cu abilitate, poţi fi întors pe dos, fără să-ţi dai măcar seama, aşa cum a descoperit un japonez „căruia nu-i plăcea defel engleza". El s-a înscris la clasa dr. Mayumi Mori din Yokohama deoarece, „în sinea mea, aş fi dorit să vorbesc englezeşte, dar...aveam antipatii complexe împotriva acestei limbi". Apoi s-a cufundat în predarea neîntreruptă a lui Mori, care s-a extins ca un şuvoi spărgând toate barierele. Ea a utilizat tot felul de lucruri, cum ar fi muzica, imaginile, plăcerea de a comunica cu inteligenţa subliminală, ca şi cu mintea conştientă. „N-am avut timp nici măcar să-mi amintesc prejudecăţile", a scris mai târziu, în englezeşte, fostul student îndărătnic. „Eram implicat total, iar engleza mi s-a impus în mod natural."

După cum o demonstrează hipnoza şi experienţele pe creier, memoria subliminală este responsabilă de amintirile care cuprind numele colegilor din şcoala primară, sau ceea ce a spus echipa medicală când zăceai fără cunoştinţă pe masa de operaţie, şi ştie chiar la câte stopuri te-ai oprit pe drumul spre serviciu. Mintea subliminală poate – deşi tu nu poţi, în mod obişnuit – să reţină informaţii doar dintr-o singură privire de o secundă

Mintea conştientă este foarte inteligentă, dar cea subconştientă o depăşeşte de mii de ori.

Scanned with CamScanner

aruncată asupra unei întregi pagini. Dacă alter-ego-ul tău subliminal este răspunzător de tot ceea ce se petrece, de ce să nu studiem natura acestuia? Dacă ştim cum, ne putem împrieteni cu această puternică uzină electrică latentă şi călători comod prin viaţă împreună. Un exemplu a ceea ce poate crea cooperarea dintre cele două, arată un lucru inedit despre învăţarea accelerată. Aceasta se transformă într-un bulgăre care se rostogoleşte. De multe ori ne amintim mai bine după patru zile decât după două, după trei săptămâni decât doar după una. După cum demonstrează experimentele, ceea ce se întâmplă este că informaţia „imprimată" la nivelul minţii subliminale urcă gradat până la nivelul conştientului. Învăţarea rapidă se împacă bine cu subconştientul. Are grijă de amănunte, cum ar fi să evite ca energia statică a mesajelor mixte să acceseze cele două minţi.

Acest lucru se poate întâmpla foarte uşor: profesorul spune „Ştiu că vei fi un student bun", în timp ce întregul său corp semnalizează „Încă un ratat". Poate că n-ai să observi, dar mintea subliminală o va face. Observă, de asemenea, şi când ţi se spune „Educaţia este unul dintre cele mai importante lucruri din viaţă", în timp ce stai într-o clasă cu zugrăveala scorojită, sărăcăcioasă, unde nu se poate întâmpla nimic prea important. Adepţii învăţării rapide ştiu că mintea subliminală învaţă din ceea ce întrezărim cu coada ochiului. Şi extrage informaţii, de asemenea, din lucruri de care nici nu suntem defel conştienţi. Poze şi citate afişate pe pereţi, felul în care este aranjat mobilierul, felul în care sugestiile pozitive sunt încastrate în instrucţiunile orale – orice lucru dintr-o clasă de învăţare accelerată este în aşa fel orchestrat încât să direcţioneze toate semnalele în sensul cel bun.

Dacă înveţi pe cont propriu, efectul întârziat al mesajelor mixte, contradictorii, are adesea izvorul în disonanţa interioară, nu în cea exterioară. Te hotărăşti să înveţi să zbori. Această idee îţi dă fiori în subconştient, te simţi de parcă ai trece cu unghiile peste o tablă. O serie de sugestii vechi intră în vibraţie: „Nu îndrăzni prea mult, nu zbura prea sus, lumea este un loc periculos, atenţie să nu cazi!" În cartea noastră vei găsi o mulţime de tehnici pentru a exorciza aceste fantome ale trecutului. Un adept credincios al învăţării rapide a descoperit o cale prin care să poţi purta o discuţie, noaptea târziu, cu propriul subconştient.

Dr. Teri Mahaney, până de curând profesoară de economie la Universitatea din Alaska şi apoi consilier special pe lângă guvernator, a condus excursii cu pluta prin cascade, a organizat zeci de seminare pentru directori şi şi-a crescut singură fiica adolescentă. Mahaney a avut timp să înfiinţeze şi o nouă şcoală de succes, axată pe învăţarea rapidă. A citit *Superlarning* şi, de asemenea, a găsit raportul intitulat „Ceea ce nu ştii te poate ajuta sau răni", pe care tot noi l-am scris şi care descrie cercetările ştiinţifice cu privire la sugestiile subliminale, cercetări care durau de zeci de ani. Mahaney a pus totul cap la cap şi a reuşit o contribuţie proprie – a creat incitantele înregistrări subliminale, în formatul puternic motivant al învăţării

Scanned with CamScanner

rapide. Numite *Schimbă-ţi mintea*, îi ajută pe oameni să treacă printr-o schimbare rapidă. Fiind o cale practică prin care se obţine energia necesară oricărui tip de schimbare, această abordare poate rapid să dizolve blocajele din calea învăţării şi obţinerii de performanţe.

„Toată viaţa m-am întrebat de ce unii oameni reuşesc, iar alţii nu", recunoaşte Mahaney. „Am cercetat subliminalul, sugestiile din subconştient care ne împiedică să reuşim. Am văzut că, atunci când oamenii şi-au dizolvat sugestiile negative, toate obstacolele au dispărut". Astăzi ea spune: „Mă aştept ca oricine să poată reuşi."

Poţi să adaptezi tehnicile lui Mahaney la propriile nevoi, să renunţi la obiceiurile care-ţi diminuează şansele la locul de muncă, îţi complică relaţiile sau îţi îngreunează învăţarea. Aceste metode îţi vor da sentimentul că dispui de multe resurse, pe măsură ce devii agentul propriei tale schimbări în bine. Dacă te hotărăşti, eşti pe cale să-ţi dai o sugestie cam şocantă. Pentru a o înţelege, mai întâi va trebui să ştii câte ceva despre cercetările incitante ale regretatului dr. Lloyd Silverman, de la Universitatea din New York, care, timp de mai mulţi ani, a fost cel mai mare cercetător al sugestiei subliminale din SUA (în afară de cercetătorii guvernamentali secreţi). O sugestie subliminală – de obicei vizuală sau auditivă – este aceea care-ţi parvine de dincolo de nivelul percepţiei conştiente.

Silverman şi dr. Rose Bryant-Tucker au ales un mediu cu probleme pentru a testa efectele sugestiei subliminale asupra învăţării. La o şcoală specială din Peekskil, New York, au cerut unui număr de şaizeci şi patru de adolescenţi cu tulburări de comportament, în general delincvenţi, să privească printr-un dispozitiv luminos, numit tahistoscop, de trei ori pe săptămână. Copiii s-au uitat prin ochean: pac! O lumină puternică a clipit. Asta a fost tot. În lumină se găsea imprimată o propoziţie, dar aceasta dispărea prea repede pentru ca mintea conştientă să o perceapă. Nimeni nu ştia mesajul dinainte.

După cîteva săptămâni de expunere la semnalul luminos, copiii au promovat testul californian standard de testare a capacităţilor de citire. Dintr-o dată, citeau mai bine. Punctajul lor a fost semnificativ mai mare decât cel obţinut de grupul de control. Ba mai mult: notele la matematică au crescut, de asemenea, într-un mod inexplicabil, ca şi numărul de teme rezolvate. Chiar şi comportamentul lor din afara clasei s-a îmbunătăţit.

Adulţii care studiau dreptul comercial la Colegiul Queens, New York, au pus, de asemenea, ochiul în lentila tahistoscopului, pentru a experimenta semnalul luminos imprimat al lui Silverman. Profesorul lor, dr. Kenneth Parker, a refuzat înadins să dezvăluie mesajul, chiar şi după încheierea testului. A mai aşteptat câteva săptămâni pentru a verifica retenţia pe termen lung. Parker a descoperit că studenţii săi la drept au primit mesajul secret în mai multe feluri. Îşi aduceau aminte mai mult din ceea ce-au învăţat decât cei din alt grup de control, căruia nu i s-au administrat mesaje subliminale. De asemenea, au obţinut cu zece puncte mai mult la examen.

Scanned with CamScanner

Toate acestea au fost o surpriză plăcută, dar nimic nu se poate compara cu şocul pe care l-au simţit studenţii atunci când Parker le-a dezvăluit mesajul pe care mintea lor de adâncime îl primise „Mami şi cu mine suntem una". Penibilă, ridicolă poate, dar această propoziţie copilărească are un efect transformator ca fulgerul şi trăsnetul asupra subconştientului. Începând cu clipa în care Silverman a invocat-o pentru prima oară, acum douăzeci şi cinci de ani, Mami a tot mărşăluit prin literatura ştiinţifică, ajutând peste tot: la scăderea în greutate, la aruncatul suliţei, la notele de la matematică – o Mami universală care funcţionează şi în alte culturi. Poate să meargă şi dacă numim acest declanşator subconştient mamă sau mămică, tătic sau profesor, dar nu cu puterea pe care o are Mami. După cum aţi ghicit, probabil, psihologii au elaborat lucrări pline cu motivele pentru care Mami are aşa o putere mobilizatoare. Însă ea pare să apeleze la niveluri situate dincolo de psihologie, împărăţii de integritate şi unitate. (Dacă scoţi foc pe nări la simplul gând de a deveni una cu propria Mami – deoarece chiar nu ţi-a plăcut de mama ta – cercetătorii sugerează că aceasta va funcţiona cu atât mai mult în cazul tău.)

Deşi este o performeră foarte populară, Mami nu reprezintă decât o părticică a lumii sugestiei subliminale, care clocoteşte în adânc. Timp de peste şaptezeci de ani, savanţii din întreaga lume au intrat în mintea oamenilor cu sugestii subliminale, în general prin intermediul imaginilor sau sunetelor. Sovieticii au învăţat de mult cum să folosească tehnicile subliminale pentru a imprima oamenilor reflexe condiţionate. În condiţii stricte de laborator, sugestiile subliminale pot influenţa aproape orice parte a corpului, de la bătăile inimii şi până la factorii de presiune din sânge. Pot influenţa alegerile pe care le facem, pot vindeca fobiile şi inculca semnificaţii. Am putea petrece zile întregi scotocind prin literatura de specialitate, rămasă în mod curios necunoscută marelui public, chiar dacă filosoful specializat pe mass-media Marshall McLuhan s-a abătut de la cercetările sale pentru a avertiza oamenii că ar putea exista o semnificaţie în plus, ataşată la mesaj, fără ca ei să ştie. Uneori chiar un mare rău.

McLuhan l-a sprijinit puternic pe dr. Wilson Key, care a făcut mai mult decât oricine altcineva pentru a expune mesajele subliminale existente în reclame. „Ce-ai face dacă ai dori să foloseşti sugestia, de tip subliminal sau altul, pentru a distruge o societate? ", l-a întrebat odată un scenarist de film pe Key. „Exact ceea ce se face", a replicat Key, „aş hrăni populaţia cu necontenite sugestii violente şi pornografice". Ne face învăţarea rapidă mai influenţabili, ţinând cont că în parte se bazează pe sugestologie? Studiile europene serioase au descoperit că învăţarea rapidă ne face *mai puţin influenţabili*. Răspunsul constă probabil într-o conştienţă mai ridicată şi o mai bună comunicare cu toate componentele sinelui. Astăzi, mai degrabă decât să măcinăm veşnice dispute asupra cenzurii, ar fi mai eficient să introducem pe agenda procesului de învăţare o explorare a puterilor sugestiei.

Scanned with CamScanner

Dacă ne uităm la literatura ştiinţifică, vom şti că, atunci când un „expert" afirmă că sugestia subliminală este o pură fantezie, ori este ignorant, ori urmăreşte ceva. Teri Mahaney a urmărit ceva timp de cinci ani, iar acum face totul pentru a împărtăşi aceasta profesioniştilor din mediul de afaceri şi cel guvernamental, studenţilor, controlorilor de trafic şi chiar angajaţilor Serviciului Intern de Venituri.

Să facem înregistrări prin care să discutăm cu subconştientul

Mahaney s-a gândit că, dacă ar combina muzica de forţă a învăţării rapide şi formatul ritmat cu Mami şi alte sugestii subliminale, ar putea obţine un catalizator dinamic al schimbării. Muzica şi repetiţiile cronometrate ritmic antrenează singure mintea subliminală pentru a deschide un canal clar de primire a sugestiilor. Mahaney a început să conceapă înregistrări individualizate, pe casete menite comercializării. Apoi, cursanţii uneia dintre clasele economice au aflat de amplificatorii ei subliminali de performanţă. N-ar fi putut, oare, să-i ajute la examene? „Am pregătit o casetă înregistrată care le sugera că sunt relaxaţi, că înţeleg repede şi uşor întrebările, că-şi amintesc pe loc răspunsurile şi tot aşa", şi-a amintit Mahaney. Aceşti studenţi la economie au dat două teste înainte şi două teste după ce au ascultat caseta. Îndemnurile subliminale i-au făcut mai rapizi şi mai isteţi, cel puţin la teste. În medie, au terminat de scris într-un timp mai scurt cu o cincime decât înainte. Mai mult chiar, şi notele au fost mai mari tot cu douăzeci la sută. Fără ştirea studenţilor, Mahaney a adăugat la Mami şi altele, cum ar fi câteva sugestii pozitive legate de organizarea timpului, stabilirea ţelurilor, sănătate. „În următoarele câteva săptămâni, studenţii veneau mereu la mine spunând «Ceva s-a schimbat. Mă simt mult mai bine şi am început...», aici urma o poveste despre schimbările operate în organizarea timpului, sănătate sau ţeluri".

Când a înregistrat o casetă pentru a o ajuta la colegiu pe fata unei prietene, Mahaney a extins ideea identificării, de „a fi una cu". „Literatura engleză şi cu mine suntem una. Chimia şi cu mine suntem una..." Notele tinerei s-au ridicat la 9 şi 10 la toate materiile. Conform unor rapoarte, şi colega de cameră a fetei, care se afla adesea prin preajmă când răsuna muzica învăţării rapide împreună cu sugestiile sale neauzite, a început, de asemenea, să ia 9 şi 10, dar numai la materiile comune.

Ca profesoară de ştiinţe economice şi afaceri, Mahaney este mult mai conştientă decât mulţi dintre noi că deja ne-am îndreptat spre ziua când oamenii vor avea şapte sau opt cariere diferite într-o viaţă, ziua când abilităţile de bază pentru obţinerea unei slujbe vor fi renunţarea rapidă la structurile din trecut şi deschiderea către oportunităţile accelerate ale prezentului. Ea a îmbunătăţit accesibilitatea propriei tehnici. Casetele sunt acum subliminale, în sensul că le poţi „asculta" în timp ce dormi sau moţăi.

Scanned with CamScanner

Deoarece vocea este audibilă, este simplu pentru oricine să-şi facă propriile înregistrări. Foloseşte muzica învăţării rapide şi formatul ritmic de bază al acesteia. Repetă sugestiile de trei ori, cu diferitele intonaţii pe care le vrei. Pentru conţinutul acestora, Mahaney utilizează o abordare de tip „întâi goleşte paharul şi apoi umple-l": mătură-le pe cele negative şi apoi toarnă-le pe cele pozitive. Pentru a scăpa de reziduurile toxice ale unei vieţi, Mahaney a descoperit că cel mai mult ajută o doză puternică de iertare.

Scheletul unui mesaj poate arăta astfel: „Mami şi cu mine suntem una. O iert pe Mami pentru_____." (completaţi spaţiul cu, de exemplu, „a cerut prea mult de la mine"). Ar putea urma „O iert pe Mami pentru că nu a cerut destul de la mine. Mă iert pe mine pentru că am aşteptat prea mult de la mine. Mă iert pentru că nu am aşteptat destul de la mine. Transcend aşteptările prea mari din partea mea." Poţi trece, de la una la alta, printre figurile autoritare din viaţa ta, devenind una cu ele şi iertându-le. Atunci când Mahaney a intrat în conflict cu faptul că trebuia să predea o normă întreagă şi fiind frustrată de vechiul sistem universitar de relaţii, a devenit una cu predarea, cu Şcoala de ştiinţe economice, cu decanul, cu reţeaua vechiului sistem şi o întreagă listă, iertând, uşurând, transcendând.

Un agent de asigurări premiat a descoperit importanţa tehnicii „întâi goleşte paharul". Curând după ce a fost evidenţiat pentru realizările sale, acest om, dintr-o dată, s-a oprit şi n-a mai putut să vândă. Nu se putea motiva să dea telefoane de protocol. „Ceva săpături au scos la iveală că era fiul unui preot al unei religii foarte tradiţionaliste. Fusese crescut să nu iasă în evidenţă", spune Mahaney. După ce memoria lui subliminală a auzit o înregistrare care ştergea ideea nefericită că a ieşi în evidenţă este împotriva religiei şi a familiei, a putut din nou să-şi realizeze norma zilnică de telefoane, fără nici un efort.

După ce ai golit paharul trecutului, umple-ţi mintea subliminală cu „a fi una" şi cu sugestii pozitive puternice. Mahaney pune pe o casetă până la două sute de sugestii, închipuindu-şi că măcar unele trebuie să funcţioneze. A descoperit că este nevoie de zece nopţi de rulare a casetei pentru ca mintea din adânc să proceseze sugestiile, să se reformateze şi să înceapă să îndemne la un comportament mai satisfăcător.

Dacă ai nevoie de ajutor pentru a învăţa ceva specific, cum ar fi limba spaniolă, Mahaney sugerează să utilizezi învăţarea rapidă în timpul cât eşti treaz. Apoi, când treci la somn, să devii una cu spaniola. Sugerează-ţi că a vorbi spaniola este distractiv. Spune: „Învăţ spaniola cu uşurinţă, fără efort. Aud intonaţia spaniolă, mimez fluxul vorbirii în spaniolă, vorbesc fluent" şi tot aşa. Mahaney a descoperit că acest „deochi" dublu îi înalţă pe oameni deasupra dificultăţilor ridicate de examenele de expert contabil, de barou, de orice alte tipuri de teste profesionale, cu uşurinţă.

Să-ţi înregistrezi propriile casete îţi permite să te adresezi propriilor nevoi. Iar subconştientul tău va auzi o voce la care ţine foarte mult – a ta.

Scanned with CamScanner

(Mahaney a descoperit că, dacă o altă voce este folosită, subconştientul va accepta mai curând o voce feminină decât una masculină.) Dacă ai nevoie şi de alte îndrumări, Mahaney, care conduce Supertraining Inc. are câteva scrieri excelente în cartea sa *Change Your Mind (Schimbă-ţi mintea),* iar acum produce casete gata înregistrate. Dacă vrei să afli mai multe despre aventura sondajelor subliminale întreprinse de savanţi contemporani ca dr. Eldon Taylor, care a condus primul program subliminal sprijinit de stat, într-un penitenciar, vezi *Supermemory: The Revolution.*

Casetele subliminale comerciale s-au bucurat de curând de o publicitate ieftină, la modă. Ştim că sugestia subliminală funcţionează în condiţii de laborator. Dacă, însă, funcţionează şi anumite înregistrări comerciale, rămâne un punct controversat. Multă lume le ignoră, zicând „simplă sugestie", şi exemplul cel mai bun este că nu mulţi au asemenea idei productive, precum Lozanov. Lozanov a cercetat învăţarea în somn, o tehnică adusă la o înaltă eficienţă în blocul sovietic. Tinerii comunişti au avut rezultate şcolare semnificativ superioare după ce au ascultat cum lecţiile li se împleteau noaptea printre vise. Au continuat să aibă performanţe superioare şi după ce Lozanov a încetat, în secret, să mai pună casetele noaptea. Şi el ar fi putut să mormăie „simplă sugestie". În loc de asta, şi-a spus „Aha!" şi s-a afundat într-o explorare extinsă a tuturor efectelor foarte pătrunzătoare şi puternice ale sugestiei. Fie că ne place ori nu şi, de obicei, fie că ştim sau nu, sugestiile ne modelează viaţa. De ce să nu stăpânim şi să nu folosim sugestiile subliminale, semiliminale şi conştiente pentru a avea acces la anumite capacităţi? Lozanov a devenit primul contemporan care a orchestrat toate nivelurile sugestiei, pentru a arunca în aer blocajele, descătuşând cunoaşterea noilor căi de a vindeca cu sugestologia şi a învăţa cu sugestopedia. (Pentru regulile de bază ale sugestiei pozitive, vezi capitolul 10).

„Dincolo de toate tehnicile învăţării rapide, cred că cel mai puternic impuls pentru obţinerea marilor împliniri, atinse prin dizolvarea blocajelor, este dat de elementele sugestive", afirmă dr. Tatiana Radonjic-Matano, ale cărei cursuri de învăţare rapidă de la New York sunt pline de studenţi care au absolvit, de posesori de doctorate şi de cei care au realizări importante de toate felurile. Aceştia deja ştiu cum să înveţe, spune ea, dar, asemenea majorităţii celor care vor să obţină succesul, caută căi de a se dezvolta în continuare, însă fără să se epuizeze. Ea însăşi un om realizat, Radonjic-Matano nu deţine toate răspunsurile. Înarmată cu o educaţie solidă, doctor în filozofie, specializată în ştiinţe cognitive la Universitatea din Paris, a simţit că ceva încă lipseşte din eforturile sale de a descătuşa creativitatea şi gândirea de primă mână la studenţii ei. Ea a descoperit piesele lipsă în abordarea accelerativă holistică, în special utilizarea orchestrată, practică, a sugestiei. Radonjic-Matano utilizează un spectru de sugestii, de la stabilirea conştientă a ţelului la auto-sugestie şi repetiţie imaginativă, pentru a-şi ajuta clienţii să scape de scenariile negative şi să facă saltul la un nivel superior.

Scanned with CamScanner

„Dincolo de toate tehnicile învăţării rapide, cred că cel mai puternic impuls pentru obţinerea marilor împliniri, atinse prin dizolvarea blocajelor, este dat de elementele sugestive."

De asemenea, le face cunoştinţă cu „George", un „gambit" creat de fondatorul SALT, Don Schuster. O altă modalitate de a vorbi cu subconştientul este să-l personalizăm sub numele de George. Poţi vorbi cu George, poţi să preiei sugestiile lui şi, o dată ce i-ai captat atenţia, dă problemele pe mâna lui în mod conştient – şi lasă-l pe George să le rezolve. În timpul unui examen, de exemplu, Schuster sugerează ca, după ce ai scris toate răspunsurile pe care le ştii, să închizi ochii, să respiri adânc şi încet, de opt ori, şi să-l rogi pe George să paseze răspunsurile necesare în conştient.

În fiecare zi o întreagă artilerie de sugestii îţi umplu mintea. Nu este nevoie să fii un simplu număr în mulţime, supus legilor întâmplării, un ins oarecare, ce preia la nimereală sugestii benefice sau malefice. A ne alege sugestiile pe care le utilizăm pentru a ajunge la mintea subliminală, având însă grijă ca sugestiile să lucreze în favoarea noastră, reprezintă fundamentul învăţării rapide. Acest fapt poate să ne confere forţa de a trece la dimensiuni mai extinse chiar în clipa asta.

A ne alege sugestiile pe care le utilizăm pentru a ajunge la mintea subliminală, având însă grijă ca sugestiile să lucreze în favoarea noastră, reprezintă fundamentul învăţării rapide.

Scanned with CamScanner

5

Împrieteneşte-te cu corpul tău

Închipuie-ţi cum s-a simţit Atlas, înţepenit în acelaşi loc, cu înfricoşătoarea greutate a lumii zdrobindu-i şi apăsându-i tot mai jos umerii. Acesta este vechiul stil eroic. O dată cu dispariţia simbolurilor rigide ale lumii vechi, corpul începe să danseze liber. Deşi facem triplusalturi, ocupaţi până peste cap prin aglomeraţia urbană care ne ia pe sus, tot dăm atenţie îngijirii şi hrănirii corpului. În cadrul armatei, în întreprinderi mici sau mari şi, desigur, la cursurile de învăţare rapidă, oamenii practică tehnici prin care să se elibereze de elementele fizice negative ale stresului.

În prezent, a învăţa să renunţi la unele lucruri, de genul băilor de aburi ale mahărilor din lumea filmului, nu este un lux. Este o necesitate, pentru a evita să fii zdrobit în schimbările tectonice ale unui teritoriu sau altuia. „Luptă" este motto-ul ales de Walter Kiechel III când a scris articolul de fond din revista *Fortune* „Cum vom lucra în anul 2000". Pe măsură ce ierarhia societăţii corporatiste este aruncată la lada de gunoi – *luptă*. Competiţia globală se încinge – *luptă*. Din ce în ce mai mulţi sunt liber profesionişti – *luptă*. Aceasta va deveni activitatea definitorie a epocii, crede Kiechel. „Luptă chiar şi pentru a-ţi câştiga puţinele momente de linişte sub un stindard pe care scrie LUPTAŢI ÎMPOTRIVA STRESULUI, un stindard asemenea steagului tibetan înscris cu rugăciuni, fluturând în briza schimbării." Deşi Kiechel nu contează pe flexibilitatea noastră, ca adepţi ai învăţării rapide, dacă ştim cum să transformăm lupta într-o nouă formă de vitalitate, vom trăi mai plenar şi în mai multe feluri.

Un studiu devenit clasic, realizat la Universitatea din Georgetown, a arătat că stresul, acumulat, îl poate afecta chiar şi pe un copil de opt ani, scăzându-i coeficientul de inteligenţă cu până la zece puncte. Învăţarea în condiţii de stres redus, însă, a demonstrat aproape în mod universal sporirea performanţelor la învăţătură, atât pentru cei cu handicap cât şi pentru cei superdotaţi, ca şi pentru toţi ceilalţi. La Atlanta, Institutul Holistic de Control

Scanned with CamScanner

al Stresului a experimentat modalităţi de destindere la o şcoală elementară din zonă, care avea cea mai ridicată rată de sărăcie şi cele mai proaste rezultate şcolare. Comportamentul violent a scăzut la jumătate, iar exmatriculările cu 40 de procente. Un sondaj din 1993, care a demonstrat că 100.000 de copii şcolari aveau asupra lor arme la şcoală, în special în scop de apărare, ne dă o idee de cât de ameninţaţi se simt mulţi copii, chiar şi dintre cei mai mici. Institutul Holistic, un grup comunitar afro-american, le oferă copiilor ceva ce ar putea fi cel mai bun început. Proiectul de eliberare de stres pentru preşcolari a câştigat premiul „Programul naţional exemplar al anului 1990" din partea Biroului de Prevenire a Abuzului de Droguri. Cu cât mai curând învaţă un copil cum să se descurce prin modalităţi nedestructive, după cum au dovedit aceste programe, cu atât se măresc şansele lui de a învăţa, de a creşte şi, în unele locuri, de a supravieţui. Capacitatea de a se descurca se poate dovedi vitală pentru supravieţuirea cuiva, conform unui raport recent din *Epidemiology*. Oamenii care suferă de un puternic stres psihologic la locul de muncă, după cum au dovedit cercetătorii, sunt expuşi unui risc crescut de cancer de colon. Dacă aceste condiţii agravante se întind pe o perioadă de zece ani sau mai mult, riscul este de peste cinci ori mai mare decât în mod obişnuit.

Capacitatea de a ne relaxa corpul la dorinţă este o tehnică de bază a învăţării rapide. Motivul pentru care este o abilitate centrală a devenit clar atunci când prestigioasa Fundaţie de Cercetare a Dependenţei, din Ontario, a condus un test neobişnuit, de control al acurateţei cursului de ţinere sub control a stresului ţinut de Eli Bay. Director fondator al societăţii Relaxation Response Inc., din Toronto, Bay a ajutat la uşurarea sentimentului de anxietate, la scăderea abuzului de calmante şi de somnifere şi a reclădit stăpânirea de sine în cazul a mii de birocraţi, oameni de afaceri şi profesori din Canada. Fiind un bărbat cu vorba blândă şi genialitatea calmă a unui Budha afabil (el într-adevăr adoră mâncarea chinezească), Bay a adus, de asemenea, mii de oameni, în starea de spirit potrivită pentru a învăţa prin caseta de bază a învăţării rapide.

Capacitatea de a ne relaxa corpul la dorinţă este o tehnică de bază a învăţării rapide.

Cum au reacţionat 170 de bărbaţi şi femei, angajaţi în companii de succes din marile oraşe, la programul lui Bay „Dincolo de stres", văzut şi la televizor? Cercetătorii au pus la bătaie tot ce aveau mai bun: o mulţime de teste care înregistrează totul, de la teamă la sentimente de ostilitate şi paranoia, de la perceperea experienţei de viaţă la consumul de alcool, tranchilizante şi cafea. După cincisprezece ore de antrenament în tehnicile relaxării, o mare parte dintre oamenii de afaceri testaţi s-au schimbat, adoptând norme de

Scanned with CamScanner

comportament mai sănătoase. Au făcut acest lucru, în mod remarcabil, în toate privinţele. „Relaxarea s-a dovedit cheia care a permis accesul la o mulţime de alte schimbări", au consemnat rapoartele cercetătorilor. Capacitatea de relaxare este atât de valoroasă tocmai datorită acestui efect de descătuşare a tuturor celorlalte capacităţi. Oamenii de ştiinţă o numesc „un generator de stare de bine; ea activează capacitatea şi voinţa noastră de a sparge cercurile vicioase ale obişnuinţelor dăunătoare care, altminteri, tind să se susţină unele pe altele la nesfârşit". Relaxarea indusă prin propria voinţă „permite, măcar într-o anumită măsură, propria reintegrare, socială şi personală, la un nivel mai fericit şi mai sănătos."

Este interesant că mulţi oameni de afaceri ai oraşului Toronto s-au simţit la fel de încordaţi şi atunci când viaţa li s-a schimbat în bine, la fel ca atunci când le-a alunecat la un nivel inferior. Însăşi schimbarea i-a stresat – o stare care a dispărut atunci când Bay le-a arătat cum să depăşească stresul.

În momentul când încetăm să mai purtăm toată povara lumii din jur, putem începe să intrăm în rezonanţă cu acele detalii pe care numai corpul le cunoaşte. Elizabeth Reudy, care conduce un program ştiinţific la New York, este o matematiciană pregătită în Elveţia şi face minuni cu accelerarea, ajutându-i pe cei ce urăsc matematica să-şi ia examenele dificile. De asemenea, este şi o expertă în memorie. „Verifică-ţi reacţia corpului", spune ea, „atunci când cauţi acel cuvânt sau nume care-ţi stă pe limbă şi apucă-te să-l cauţi pe ghicite, chiar dacă eşti încă departe. Când simţi că îţi vine să răsufli adânc, eşti pe aproape sau chiar l-ai găsit."

Corpul poate fi purtătorul de cuvânt al intuiţiei. Cei care au obţinut mari realizări în viaţă, de la magnatul hotelier Conrad Hilton şi până la arheologa Iris Love, au afirmat că intuiţia a reprezentat un factor major în obţinerea succesului lor. Adeseori, acel impuls important vine ca un semnal corporal, ca o senzaţie profundă. Ceva pare adevărat, se potriveşte sau, cum a spus de mai multe ori Robert Wilson, fondatorul Holiday Inn şi omul care a acţionat împotriva unor „evidenţe" atunci când şi-a construit hotelurile, unele lucruri, pur şi simplu, „nu mi-au mirosit bine".

Dacă te simţi presat, asemeni acelui copil care s-a plâns „cu cât mă grăbesc mai mult cu atât rămân mai în urmă", poate crezi că nu ai timp suficient să te împrieteneşti cu propriul tău corp. Aceia care o fac, însă, profită de un paradox. Încetinesc ritmul şi, totuşi, ajung mai departe. Pe măsură ce presiunea arterială, bătăile inimii şi ritmul respiraţiei se încetinesc, însăşi procesarea timpului pare a se încetini, de asemenea. Într-un timp mai scurt, realizezi mai mult şi cu o mai mare îndemânare. „Consider că adevărata cheie, dintre toate tehnicile învăţării rapide, este să te afli în starea potrivită de a învăţa", afirmă Brian Hamilton. Asemeni lui Christian Drapeau, atunci când Brian Hamilton s-a implicat în învăţarea rapidă, el s-a centrat mai întâi pe relaxare, urmărind să-şi schimbe starea de spirit interioară şi să înveţe să-şi imagineze lucruri cu toate simţurile lui. „În perioada vacanţei, am făcut exerciţii timp

Scanned with CamScanner

de una sau chiar două ore pe zi." Una din cele mai bune investiţii pe care le poţi face, şi care nu costă nimic, este să înveţi să te relaxezi şi să-ţi modifici stările corporale după propria dorinţă. Vei adăuga noi dimensiuni vieţii tale şi, probabil, şi câţiva ani în plus. S-ar putea să obţii şi o capacitate cu valoare de piaţă: să poţi să-i înveţi pe alţii cum să-şi controleze stresul, ceea ce reprezintă o oportunitate crescută pe piaţa muncii. Există o mulţime de căi prin care-ţi poţi schimba starea corpului, uneori nu e nevoie decât să-ţi gâdili buricul. După cum a dovedit un doctor german inovator, atunci când este vorba de echilibrarea corpului, în mod categoric poţi să o faci singur.

Auto-renaşterea

Auto-renaşterea pare a fi ultima descoperire în domeniul controlului de sine. Poate de aceea doctorul în medicină, Johannes Schultz, a ales numele autogenie, literal, a renaşte prin propriile puteri, pentru o „reţetă" neobişnuit de inedită pe care a inventat-o. Deşi cu studii de medicină, Schultz, încă din anii 1930, s-a gândit la ceva aflat pe un nivel elementar, în comparaţie cu chirurgia şi medicamentaţia bazată pe simptome, pentru a vindeca durerile pacienţilor şi a inventat formule care să-i înveţe să se relaxeze şi să-şi ţină corpul sub control prin propria voinţă. După ce pacienţii au devenit adepţi ai modificării propriei stări corporale în scopul de a-şi auto-induce starea de sănătate, Schultz le-a oferit şi alte formule, prin intermediul cărora să-i ajute acum să profite mai mult de starea lor mentală. Aşa a început auto-renaşterea. Pacienţii săi nu s-au mai simţit scoşi din formă de condiţii exterioare; şi-au asumat propriul control. O mare parte dintre ei s-a simţit mai bine, iar efectele colaterale au fost doar pozitive.

„Îmi simt braţele grele şi calde" – acest prim pas spre formulele autogenice pare destul de simplu. Cu toate acestea, literatura medicală din întreaga lume este plină de cazuri de practicanţi ai autogeniei care au reuşit să-şi depăşească orice boală, de la diabet la micţiuni nocturne şi la probleme de inimă. Dincolo de lumea medicală monitorizată îndeaproape, oameni de toate felurile utilizează metode autogenice pentru a triumfa asupra unor obstacole, cum ar fi valurile oceanice de 13 m, pistele ameţitoare de schi alpin, neaşteptatele ciudăţenii datorate lipsei de greutate în spaţiu – iar în prezent, chiar asupra unor dificultăţi surprinzătoare, cum ar fi să facă faţă costurilor usturătoare ale asigurărilor de sănătate (vezi Partea a treia – *Controlul stresului*).

Hannes Lindeman, alt german cu un doctorat în medicină, şi-a pus întreaga viaţă în slujba autogeniei, a forţei cu care aceasta determină realizarea unor performanţe uluitoare. El s-a hotărât să reuşească ceea ce peste o sută de

Oameni de toate felurile utilizează metode autogenice pentru a triumfa asupra unor obstacole.

Scanned with CamScanner

spirite aventuroase înaintea lui nu fuseseră în stare: să călătorească de unul singur din Insulele Canare în Lumea Nouă într-o canoe cu pânză. După şaptezeci şi două de zile de la plecare, Lindeman a păşit pe ţărm la St. Maarten, în Caraibe. Deşi a fost silit să stea în picioare întreaga călătorie, după cum arată şi fotografia lui zâmbind pe coperta revistei Life, Lindeman părea surprinzător de în formă. Nu a suferit nici de răni provocate de apa sărată, nelipsite din asemenea călătorii, şi nici de halucinaţiile care-i întovărăşesc adesea pe cei ce navighează singuri pe distanţe mari. Cum a reuşit să-şi menţină corpul şi mintea într-o stare de sănătate atât de robustă? „Datorez succesul meu antrenamentelor de tip autogenic", a declarat Lindeman.

Mai mult ca sigur că n-ai vrea să călătoreşti din America în Europa într-o canoe cu pânză. Ai putea dori, totuşi, să înveţi să-ţi controlezi stările corporale în vederea altor tipuri de performanţe nautice. Sofrologul dr. Raymond Abrezol utilizează o formă modificată de autogenie pentru a antrena sportivii europeni să schieze, să joace hochei, să înoate, să alerge, să boxeze. Elevii săi sunt atleţi de clasă mondială care, până în prezent, au acumulat peste o sută de medalii olimpice, dintre care paisprezece de aur. Doctorul în medicină, Alphonso Caycedo, părintele sofrologiei, utilizează autogenia amestecată cu fragmente de Zen şi Qi Gong, pentru a dezvăţa oamenii de dependenţe şi a-i vindeca de boli. Caycedo a observat că metodele sale au ajuns la performanţe asemănătoare cu înviatul din morţi atunci când i-au salvat pe puştii vagabonzi de pe străzile din Columbia, consideraţi cu desăvârşire irecuperabili. Am întâlnit trei dintre „irecuperabilii" lui Caycedo la o conferinţă de sofrologie, la Lausanne, renăscuţi, se pare, sub forma unor studenţi în toată puterea cuvântului.

În fosta Uniune Sovietică, era o politică de stat să se urmărească obţinerea unor rezultate excelente de către unele grupuri favorizate, restrânse. Fonduri şi eforturi aparent nelimitate au fost dirijate spre cercetarea unor modalităţi de a alimenta performanţe înalte. Nu este surprinzător că atleţii sovietici, balerinii şi cosmonauţii au fost antrenaţi cu toţii prin intermediul autogeniei. Metoda autogenică, pe care adolescentul Christian Drapeau a selectat-o din cartea *Tehnica învăţării rapide* pentru a-şi controla forma fizică după propria voinţă, este aceea care a fost iniţial concepută pentru cosmonauţii sovietici. În prezent, ca neurolog la o vârstă a maturităţii, Drapeau consideră că, „chiar şi după câţiva ani de meditaţii şi un an petrecut cu predarea lecţiilor de yoga, n-am atins niciodată o stare de relaxare mai profundă decât aceea la care am ajuns prin intermediul autogeniei". Este un sistem încercat, elegant, flexibil şi, de aceea, îl recomandăm pentru învăţarea rapidă. Dacă doreşti să atingi performanţa sau doar să te simţi bine, încearcă-l. (Vezi instrucţiuni la Partea a treia – *Autogenia*).

Autogenia accelerează învăţarea. Psihologul ucrainean Vladimir Stefanişin a scris de curând în acest sens. Nu este surprinzător că sofrologii spanioli au folosit de mult autogenia modificată pentru a-i face pe elevi să-şi

Scanned with CamScanner

depăşească handicapurile de toate felurile şi să înveţe cu mare viteză. Surprinzător este doar faptul că Stefanişin deţinea un microfilm cu cartea *Tehnica învăţării rapide*, interzisă sub vechiul regim.

La universitate, Stefanişin a devenit expert în autogenie şi a început o carieră de experimentare a metodelor de a utiliza diferite stări de spirit, pentru a deschide noi faţete ale minţii. Astăzi, ca profesor de „auto-educaţie" la Palatul Tineretului din Kiev, el antrenează adolescenţii în auto-renaştere, pentru a-şi îmbunătăţi rezultatele la învăţătură şi sănătatea. „Autogenia permite elevilor să-şi argementeze capacitatea de memorare a vocabularului limbilor străine de trei sau patru ori", a raportat el. „De asemenea, reduce şi timpul necesar învăţării informaţiilor de tip factual, a poeziilor şi aşa mai departe."

Deşi este nevoie de opt săptămâni pentru învăţarea autogeniei, o dată ce aceasta este însuşită, ne putem modifica starea pentru a atinge echilibrul mintecorp într-un timp scurt. Charles Adamson, antrenat în învăţarea rapidă, a mai descoperit un avantaj în timp ce-şi învăţa studenţii japonezi prin autogenie. Practicarea acesteia în grup uniformizează stările de spirit individuale; câteodată, chiar şi respiraţia acestor indivizi grupaţi se va sincroniza. Studenţii au afirmat că au experimentat un raport de întrajutorare iar profesorii pot lucra mai bine cu un grup aflat în stare de coeziune. Adamson a muncit cu o mie de studenţi şi doisprezece profesori în cadrul programului său autogenic de la Colegiul Trident din Nagoya. În momentul când li s-a propus să aleagă dacă să sisteze sau nu exerciţiile, studenţii, aproape în unanimitate, au decis să continue. Toţi profesorii, cu excepţia unuia singur, au acordat autogeniei un sprijin nepreţuit.

Desigur, pentru a învăţa rapid nu este nevoie să stăpânim autogenia. Autogenia nu este decât una dintre minunăţiile de tehnici asortate oferite de Eli Bay (Vezi Partea a treia). Aminteşte-ţi, de asemenea, că minteacorp reprezintă un singur sistem. Aşa cum relaxarea tensiunii musculare va relaxa mintea, tot aşa şi energia dirijată sau liniştirea minţii pot alunga stresul fizic. Acelaşi efect îl au şi douăzeci de minute de murmurare a mantrelor sau de meditaţie. Cheia constă în găsirea unei modalităţi de a aborda prietenos propriul corp, pentru a-l dirija spre stări sănătoase şi puternice. Dacă o pauză de douăzeci de minute nu-ţi spune mare lucru, relaxează-te. Lisa Curtis are exact ce-ţi trebuie.

Detonatori ai stresului în şapte minute

Acum mai mulţi ani, Lisa Curtis a avut un vis. Se urca pe scara lui Iacob. Pe cînd urca cu repeziciune tot mai sus, spre cerul strălucitor, a rămas cu un picior în aer, încremenită de o voce autoritară: „Înapoi pe pământ. Ai fost menită să-i ajuţi pe ceilalţi."

Începând de atunci, această femeie plină de viaţă, cu ochelarii ei de firmă cu rame verzi, a ajutat în domeniul convertirii, al convertirii energiei.

Scanned with CamScanner

Ca prim exponent al sofrologiei în Statele Unite, cunoştea foarte multe despre relaxare. Ca femeie, expert în relaţii publice la New York, înţelegea foarte bine imperativul „n-am timp!" Oamenii pe fugă, s-a gândit ea, au nevoie de modalităţi rapide prin care să convertească presiunea acumulată în pură energie revigorantă.

Detonatorii stresului în şapte minute, inventaţi de Curtis, au pompat o nouă energie în directorii venezueleni din industria petrolului, care se mişcau tot pe fugă, în perioada cât aceştia au lucrat pentru societatea americană Dowsers, ca şi în dentiştii foarte specializaţi de la congresul internaţional de implantologie orală. Cu toate acestea, după un seminar al lui Curtis, un prieten priceput la vânzări a spus: „Lisa, este prea simplu!" Dar tocmai ăsta este şi scopul. „Vreau să le ofer oamenilor tehnici pe care să le utilizeze cu adevărat, nu să le spun să facă treizeci de minute asta şi treizeci şi cinci de minute cealaltă. Nimeni nu are timp." Destul de simpli pentru o şcoliţă, suficient de eficienţi pentru un director, detonatorii stresului inventaţi de Curtis reprezintă un prim ajutor atunci când eşti supraaglomerat. După ce i-a practicat cu regularitate, editorialistul Tony Carlyle din New Jersey a descoperit că „într-adevăr, această tehnică reduce totul la simplul dar al vieţii".

Respiraţia din stomac este o tehnică simplă şi străveche, pe care Curtis ne sfătuieşte să o utilizăm astfel:

În picioare, cu tălpile puţin depărtate, inhalează pe nas, în timp ce-ţi închipui că inspiri aerul prin degetele de la picioare şi că umfli un balon gigantic, aflat în abdomen. Fă acest lucru inspirând încet, cât numeri până la opt. Ţine în tine acel balon mare de aer timp de patru timpi, apoi expiră şi dezumflă balonul cât numeri până la opt. Rămâi golit cât numeri până la patru. Relaxează-te, apoi repetă întreaga operaţiune de patru sau de cinci ori. Fă asta în orice moment şi în orice loc pentru a evacua repede tensiunea.

Curtis a şi inventat, însă, un alt tip de respiraţie, pe care l-a denumit „Zborul vulturului" şi care utilizează chakrele minore sau centrii energetici din palme şi de la sub braţ.

Stai în picioare cu tălpile foarte îndepărtate din şolduri, braţele să atârne de voie. Sau stai pe scaun, cu tălpile lipite de podea şi palmele în poală. Gura închisă, inhalează pe nas, concentrându-te asupra palmelor. Închipuie-ţi că respiri prin palme şi trage-ţi respiraţia dinspre palme spre adâncîturile coatelor, cât numeri până la patru (exersând vei începe să simţi un flux de energie). Apoi, ţine-ţi respiraţia cât numeri până la doi, pe urmă expiră, numărând până la şase, închipuindu-ţi cum aerul coboară dinspre încheieturile coatelor şi cum iese prin palme. Ţine-ţi plămânii goliţi doi timpi şi repetă întreaga operaţie. Fă acest lucru o perioadă şi te vei simţi mai uşurat, într-un fel, înălţat.

Scanned with CamScanner

„Acest exerciţiu generează un sentiment de bucurie", spune Curtis, „bucuria de a trăi, bucuria de a zbura. Ţinând cont de cât de puţină bucurie avem parte mulţi dintre noi, acesta poate fi un dar."

Respiraţia vulturului te potenţează, de asemenea, şi în timp ce mergi, mai ales când faci alpinism:

Omite faza cu reţinerea respiraţiei. Inspiră prin palme cât faci doi paşi, apoi expiră, golind aerul afară din palme, alţi doi paşi, asigurându-te că păşeşti cu piciorul stâng şi că acestuia îi corespunde mâna dreaptă, în timp ce piciorului drept îi corespunde mâna stângă. Este o modalitate simplă de a-ţi spori coordonarea şi de a-ţi creşte vitalitatea.

Curtis foloseşte „vulturul" pentru a se ridica din pat, atunci când ceasul sună devreme. „Stai întins pe spate, respiră obişnuit, dar, în loc să-ţi ţii respiraţia, imaginează-ţi-o cum curge în sus, spre ochi, înainte de a expira."

Unele dintre tehnicile lui Curtis sunt încă mai simple. Când te simţi blocat la un examen, când dai de un moment de discordie sau peste o problemă încurcată la locul de muncă, fă o pauză. Apasă-ţi degetele, unele de altele, ca pentru rugăciune. Asta-i tot. Te ajută să te relaxezi şi să te concentrezi.

Exerciţiul de tip Da/Nu este un alt detonator de stres, care se poate executa oriunde. Curtis îl recomandă atunci când suntem supraaglomeraţi sau înainte de a lua o decizie importantă.

Respiră adânc, inhalând pe nas, ţine-ţi respiraţia şi mişcă-ţi capul înainte şi înapoi de patru ori, ca şi când ai zice *da*. Expiră. Inspiră adânc, din nou, şi mişcă-ţi capul, de astă dată ca şi când ai zice *nu,* tot de patru ori. Întoarce-ţi capul spre stânga, de parcă ai vrea să vezi ce-i în spate. Apoi spre dreapta.

Floare la ureche, dar, după cum remarcă Curtis, „Nu numai că relaxează tensiunea musculară, dar stimulează şi tiroida şi arterele carotide, care transportă sângele plin de oxigen la creier." Creierul este un aspirator de oxigen. Hrăneşte-l şi-ţi vei încărca bateriile.

Dacă eşti genul căruia îi place să experimenteze, luând câte ceva din coloana A şi câte ceva din coloana B, iată alte metode rapide de a-ţi relaxa corpul, la început câte puţin şi apoi din ce în ce mai mult, pe măsură ce acestea vor deveni o a doua natură.

Pur şi simplu urmează-ţi respiraţia. Este cel mai vechi truc de relaxare disponibil. Nu încerca să inspiri cu regularitate sau să-ţi modifici respiraţia. Ascultă-ţi respiraţia, inspiră şi expiră, inspiră şi expiră. O prietenă, versată în

Pur şi simplu urmează-ţi respiraţia. Este cel mai vechi truc de relaxare disponibil.

Scanned with CamScanner

controlul stresului, a trecut prin încercările angiogramelor şi chirurgiei pe cord deschis. Ea a relatat că singura cale prin care a reuşit să depăşească grozăviile momentului, singurul exerciţiu asupra căruia s-a putut concentra, a fost să-şi urmărească respiraţia.

Ce este mai plăcut decât să clipeşti de douăzeci de ori? Poate un mod de relaxare care durează şase secunde, numit Reflexul de Liniştire (RL) de către inventatorul său, psihiatrul new yorkez Charles Stroebel. Acesta a descoperit că RL este ultima cale la care putea să recurgă pentru a-şi depăşi durerile cumplite de cap. Prin aceasta, te vei descurca mai bine şi îţi va rămâne încă destul timp să ieşi seara la o pizza. RL are şase trepte.

Conştientizează că eşti tensionat. Spune-ţi: „Minte alertă, corp relaxat". Zâmbeşte, luminează-te în interior pentru a-ţi relaxa faţa. Relaxează-ţi fălcile. Inhalează cât numeri până la trei, închipuindu-ţi că aerul vine în sus prin tălpile picioarelor, apoi mai sus, prin picioare, până în abdomen şi stomac. Expiră. Lasă obrajii, limba şi umerii să amorţească, până ce simţi cum greutatea îţi părăseşte corpul.

Uşurinţa exerciţiului RL este înşelătoare, susţine Stroebel, care a scris o întreagă carte despre succesul tehnicii sale în şase secunde. El ne avertizează că s-ar putea să fie nevoie de un timp de până la jumătate de an de exerciţii pentru a obţine toate beneficiile de sănătate scontate. Merită şase secunde din când în când, deoarece se diminuează stresul. Savanţii japonezi au descoperit recent prima dovadă că stresul psihic poate deteriora chiar ADN-ul.

Exersând Chi

În afară de relaxare, mai există şi alte mijloace rapide de a-ţi aduce corpul în starea optimă pentru învăţare. Pentru a-şi energiza sudenţii geniali, John Wade a strâns bogăţia de înţelepciune adunată în Orient, prin practicarea, veche de milenii, a sistemelor mintecorp. Medicina chineză priveşte omul ca pe un tot, minte şi corp, un singur sistem, vitalizat de subtila energie chi. După cum subliniază Wade, deşi aceasta este considerată drept medicină alternativă în Australia sau în Statele Unite, pentru un miliard de chinezi medicina noastră este alternativă. De curând, guvernul chinez a ordonat armatei să ajute populaţia, aflată în clinicile de la ţară, prin utilizarea Qi Gong, un sistem străvechi de manipulare a energiei vitale (vezi Partea a treia). Wade s-a inspirat din această tradiţie vastă pentru a-şi ajuta adepţii să-şi regăsească armonia, prin intermediul acupresiunii. Ideea este de a lucra cu energia, care afluează prin meridianele de acupunctură, ducând informaţia spre şi dinspre creier.

A te familiariza cu punctul *shenque*, care se află pe buric, poate ajuta la înţelegerea sensului unui text scris pe care îl, după Ward. Apasă buricul cu

Scanned with CamScanner

degetul – poţi s-o faci şi prin haine – masează-l, gâdilă-l. În acelaşi timp, cu ajutorul degetului arătător şi degetului mare de la cealaltă mână, masează două puncte „care sunt adânciturile mici, aflate chiar sub capetele din interior ale claviculelor." După câteva secunde, inversează mâinile şi masează şi gâdilă un timp ceva mai lung.

Punctul *renzhong* este exact la mijlocul distanţei dintre vârful nasului şi centrul buzei superioare. Înainte de un discurs sau când întocmim în scris o compunere, Wade spune să apăsăm şi să gâdilăm punctul respectiv cu un deget. În acelaşi timp, să folosim un deget de la cealaltă mână şi să frecăm capătul osos al şirei spinării. Din nou, după câteva clipe, să inversăm mâinile şi să repetăm operaţiunea. Acest lucru poate părea curios unora care sunt de faţă întâmplător, admite Wade, şi ne sfătuieşte să ne retragem pentru scurtă vreme într-un loc mai intim.

Profesorul american William Phillips utilizează un exerciţiu chinez bine orchestrat pentru a-i ajuta pe cursanţii de toate vârstele să intre în contact cu ei înşişi. Phillips, un tip cu părul negru, de vârstă mijlocie, care zâmbeşte spontan, lasă impresia a fi un paradox. Are echilibrul interior al unui bătrân înţelept, însă radiază energia unui bărbat foarte tânăr. Aşa şi trebuie să fie. Pe lângă faptul că este profesor de engleză la un liceu din New York şi lector la Kingsborough Community College, Phillips este un om care învaţă mereu şi, în acelaşi timp, şi profesor de Tai Chi Chuan.

Dacă doreşti un exerciţiu fizic ce poate acompania învăţarea de-a lungul întregii vieţi, n-ai putea găsi un tovarăş mai bun decât Tai Chi (Calea Supremă). Pe ici pe colo, profesorii de învăţare accelerată adaugă mişcările graţioase şi lente ale acestui străvechi sistem chinez la propriul repertoriu. „Deorece nu necesită prea multă forţă, poţi practica Tai Chi la aproape orice vârstă, spune Phillips, chiar şi atunci când nu mai eşti în stare să-ţi ridici piciorul mai sus de un centimetru de la podea." Să ridici puţin piciorul poate să-ţi aducă o serie de beneficii, pe măsură ce îmbătrâneşti. De exemplu, un studiu medical a descoperit că Tai Chi a redus aproape la jumătate incidenţa osteoporozei.

A observa un maestru ca Phillips executând un ciclu de mişcări Tai Chi este ca o experienţă estetică a unor lumi îndepărtate, însă adevărata glorie a Tai Chi se experimentează din interior. Chiar şi o practică de câteva luni ne poate oferi o mostră a bogăţiei acestei arte străvechi. Ca o nestemată valoroasă, ea are multe faţete strălucitoare care oglindesc lumina din interior.

Ca bază a artelor marţiale (Phillips deţine centura neagră de gradul cinci în karate Shotokan), Tai Chi echilibrează şi întăreşte corpul; calmează, concentrează şi dezvoltă mintea, inclusiv abilitatea de a vizualiza. Poate fi o formă de meditaţie în mişcare. Tai Chi este un sistem al medicinei chineze, atât curativ cât şi preventiv, şi este o primă cale de a spori şi direcţiona energia chi. În Orient, chi este considerată ca intim implicată în procesele memoriei, ca fiind „materia" sau vehiculul memoriei.

Scanned with CamScanner

În Japonia, dr. Mayumi Mori vorbeşte ca un reprezentant din interiorul acestei tradiţii atunci când afirmă că profesorul maestru trebuie să cunoască felul în care să orchestreze întreaga procedură a învăţării, pentru a permite afluxul energiei chi. „O dată obţinut acest lucru, memoria şi capacitatea de învăţare cresc în mod natural, ca un produs subsidiar." Dacă te interesează un pachet de tehnici ale propriei dezvoltări, Asociaţia Tai Chi a Răbdării, fondată şi condusă de Phillips, oferă gratuit un sistem de referinţă profesorilor de Tai Chi din toată lumea.

Phillips a creat şi organizat momente dramatice, extrase din Tai Chi, „pentru a-i ajuta pe copiii din şcolile de gramatică să-şi dezvolte echilibrul, flexibilitatea, sensibilitatea la propriul lor corp şi la interacţiunea acestuia cu mediul înconjurător."

„Ataşaţi braţele – detaşaţi braţele" ne oferă înţelegerea perechilor opuse ale mişcării. „Ia să vedem, cine poate ţine braţele întinse înainte, cu palmele în sus, într-un unghi drept, ca şi când ar fi lipite de un perete tare şi rigid", spune Phillips copiilor. „Puteţi merge în felul acesta? "

„Vă puteţi închipui care ar fi mişcarea opusă? Ce ziceţi de asta: întindeţi mâna dreaptă. Pretindeţi că se sprijină de un perete. Mergeţi până la ea. Nu o trageţi afară din perete, nici nu o împingeţi prin el. Mergeţi înainte şi înapoi faţă de acea mână." Profesorul poate ţine încheietura palmei unui copil astfel încât acesta să-şi simtă încheietura cotului ca fiind forţată să se închidă şi să se deschidă, în timp ce el însuşi se mişcă, aproape plutind, apropiindu-se şi depărtându-se de propria sa mână. Ca multe altele care aparţin de Tai Chi, şi aceasta este o mică lecţie de flexibilitate, de echilibru obţinut prin răsucirea energiilor vieţii. Phillips are şi alte exerciţii simple, cum ar fi „mersul lent", care-i determină pe copii să se concentreze total asupra unor paşi „înceeeţi", paşi care duc la înţelegerea concentrării şi sentimentului de legătură între toate lucrurile. Acest sentiment izvorăşte din Tai Chi.

La Rochester, New York, psihologul dr. Deborah Sunbeck a dezvoltat de asemenea „o cale", despre care consideră că ne poate ajuta să păşim într-un „potenţial nelimitat". Când Sunbeck l-a preluat pe primul ei client cu handicap de învăţare, Michael DeLuca, de paisprezece ani, care avea probleme încă din clasa întâi, i-a câştigat încrederea cu o mărturisire. În copilărie şi ea avusese dificultăţi să treacă din lumea ei magică, plină de foşnetul pădurilor preferate, unde se simţea atât de bine, în lumea ameţitoare a cărţilor, scrisului şi cifrelor care, prea des, o făceau să se piardă într-o ceaţă fără scăpare. „Îmi simt creierul înceţoşat mai tot timpul", a recunoscut Mike. Lucrând cu el, Sunbeck a dezvoltat conceptul de „infinită plimbare", pentru a lega porţiunile de gol din mintea lui Mike. Creierul care şchiopăta printre obstacole s-a „eliberat". Mike a devenit mândria catalogului, şi-a câştigat locul de reprezentat al elevilor în consiliul şcolar şi o bursă la colegiu.

Sunbeck are un mod inedit de a vedea lumea legăturilor minte-corp. Noi ne mişcăm dinspre o unitate unidimensională, spune ea, dinspre uter, spre

Scanned with CamScanner

lumea naturală a simţurilor, tridimensională. Dintr-o dată, apoi, plonjăm cu capul înainte într-o altă lume, cea bidimensională, lumea socială a simbolurilor, limbajului, scrisului, cititului, cifrelor. Unii nu reuşesc să facă toate conexiunile bidimensionale. Alţii o fac atât de bine, încât pierd legătura cu celelalte două lumi, cea tridimesională şi cea unidimesională. Fluxul performanţelor de vârf izvorăşte din coordonarea lumilor cu circuitele integrate interioare şi cu ritmurile cerebrale.

Sunbeck verifică cele trei modalităţi majore prin care procesăm informaţia: văzul, auzul, pipăitul. Care este ochiul cu care vezi mai bine? Care ureche este dominantă, cea dreaptă, ori cea stângă (la care duci de obicei receptorul)? Eşti dreptaci ori stângaci? Adeseori trăsăturile dominante sunt împărţite între cele două jumătăţi. Poţi să vezi mai bine cu ochiul stâng, să auzi mai bine cu urechea dreaptă şi să fii dreptaci, ceea ce creează un avantaj din punct de vedere al fluenţei verbale, dar cauzează stagnare la citit şi coordonare fizică. Erori în circuitele creiercorp pot să survină în toate cele opt combinaţii posibile, după Sunbeck. Nu trebuie să-ţi faci probleme. Poţi să te extragi singur dintr-o asemenea stare statică prin intermediul infinitei plimbări. „Infinită", deoarece o mai mare integrare face posibilă funcţionarea optimă, dar şi pentru că te plimbi de-a lungul unei mari cifre opt, simbolul infinităţii. Este o pregătire ideală pentru învăţare rapidă, afirmă Sunbeck.

Opreşte-te din citit şi plimbă-te de-a lungul cifrei opt chiar acum, ar spune Sunbeck. Cum te-ai simţit? Au fost inelele optului egale? Ai fost nevoit să te uiţi în pământ? Acum ştii de unde să începi. Exersează opturile în fiecare zi, cu braţele balansându-se ritmic din umeri, sincronizate fiecare cu piciorul opus, umerii drepţi şi relaxaţi, coatele şi palmele relaxate, dar nu fără vlagă, cu tălpile bine lipite de podea şi proptite în călcâie, respiră cu uşurinţă, ritmic. Sunbeck adaugă şi mai multe rafinamente, pentru a întări circuitele neurale, inclusiv cele scurtate datorită blocajelor emoţionale.

Atunci când ai reuşit să străbaţi opturile cu graţie, Sunbeck adaugă activităţi de tip vizual, auditiv sau chiar de rezolvare a problemelor (vezi cartea sa *Infinite Walk: Prepairing Your Mind to Learn – Plimbare infinită: Pregăteşte-ţi mintea să înveţe*). A păşi de-a lungul cifrei opt îţi poate aduce repede satisfacţii – şi chiar câteva beneficii în plus: Sunbeck foloseşte această tehnică pentru a-i dezvăţa pe cei dependenţi de privitul la televizor.

Presiunea interioară

Poate că eşti dintre aceia care alungă stresul exterior fără efort, doar printr-o ridicare de umeri. Unii oameni îşi fac un program supraîncărcat; de exemplu găsesc plăcere în asumarea responsabilităţii unui cabinet de urgenţă plin de pacienţi, conducerii unei şcoli, unei întreprinderi, chiar a unei ţări întregi. Aceşti oameni, însă, se împiedică de un stres interior, de dificultăţile, adesea în creştere, ale schimbării. Pe măsură ce, imediat ce te trezeşti, te apuci să tot

Scanned with CamScanner

schimbi strategii şi ţeluri, te desparţi de schemele habituale subconştiente şi de vechile valori. În acel moment liniile de demarcaţie ale stresului interior devin foarte vizibile. Relaxarea fizică ajută la eliberarea tensiunii create de disonanţele interioare, dar, pentru a trece la un nou nivel de echilibru, individul trebuie neapărat să se ocupe îndeaproape de armonizarea minţii conştiente cu cea subliminală. O cale mult folosită este autogenia de nivel secund, care ne ajută să descoperim noi opţiuni, cu ajutorul minţii profunde, şi inspirându-ne din înţelepciunea interioară – oricare ar fi întruchiparea sa – femeia înţeleaptă, ghidul, îngerul păzitor. (Pentru a vedea şi alte căi de a-ţi aduna „minţile" şi, mai ales, de a realiza eliberarea de tensiunea, adesea intensă, datorată schimbării locului de muncă, vezi capitolele 10 şi 14).

Pur şi simplu, a practica învăţarea rapidă poate duce la eliberarea unei forme cronice de stres interior. Geoff Pullen, un bărbos prietenos, care predă limbi străine la Politehnica din Brighton din Marea Britanie, conduce o serie de seminare de tip special, de învăţare accelerată, în Anglia şi, mai recent, în Europa de Est. „Mi-am adaptat seminarele de predare a limbii franceze pentru a se potrivi unui format de week-end de 20 de ore, care este perfect pentru oamenii de afaceri locali", spune Pullen. „După folosirea tehnicilor accelerative, studenţii sfârşesc cursul duminica simţindu-se mai plini de energie decât vineri, când au început." Aceste cursuri reprezintă o şansă de a face exerciţii de respiraţie şi de a se cufunda în muzica liniştitoare, ceea ce, fără îndoială, îi tonifică pe oamenii de afaceri englezi. Mai este, însă, ceva care îi face mai sprinteni atunci când ies de la cursurile lui Pullen: sentimentul de înălţare, care provine din legătura cu sinele, în sfârşit restabilită.

Neutililizarea tuturor capacităţilor este o formă pernicioasă, care trece neobservată, de stres interior. Este nevoie de un mare efort să te suporţi pe tine însuţi, zi de zi, an de an. Dacă o faci o perioadă îndeajuns de lungă s-ar putea să te încarci cu o anxietate care să-ţi umple întreaga fiinţă, să te încarci cu furiile reprimate şi cu toate felurile de dependenţe. Cel puţin, dacă încerci, nu vei fi niciodată plictisit, aşa lansează-ţi torpilele şi dă-ţi drumul din lesă.

În anumite zone ale învăţării rapide, cum ar fi sporturile, corpul preia conducerea. În altele, acesta joacă rolul de sprijin. Dar nu contează ce urmăreşti, poţi să te înveseleşti şi să te relaxezi. Îţi aminteşti becurile care apar deasupra capului personajelor comice din benzile desenate? Atunci când capacităţile tale se îmbină în mod coerent, ai ceva mai mult decât puterea unui laser, care poate tăia în miezul aproape al oricărei materii şi face ca posibilităţile invizibile să devină tangibile, în felul în care un laser proiectează o hologramă perfectă din ceea ce părea un neant. Echilibrează-ţi corpul şi vei avea cel mai bun prieten, care trage alături de tine, nu împotriva ta.

Echilibrează-ţi corpul şi vei avea cel mai bun prieten, care trage alături de tine, nu împotriva ta.

Scanned with CamScanner

6

Muzica învăţării rapide

Jamee Cathcart, din clasa a şasea, se întreba ce vor gândi despre prestaţia ei membrii juriului de la Târgul Ştiinţific din Indiana de nord-vest, ţinut în 1991 la Universitatea Purdue. Experienţele cu muzică barocă nu erau un lucru obişnuit la secţiunea de biologie a târgurilor ştiinţifice. Jamee concura împotriva multor elevi din clasele mai mari, crema întregii regiuni de nord-vest a statului. Şi-a amintit cum a îmbinat dragostea ei pentru muzică cu metoda ştiinţifică...

„Nu vreau decât să ascultaţi puţină muzică specială", le-a spus celor doisprezece colegi de clasă din şcoala elementară de la Long Beach. „Se numeşte muzică barocă. Tot ce aveţi de făcut este să-mi daţi voie să compar rezultatele voastre la testele date înainte şi după ce aţi ascultat-o."

Doisprezece elevi de clasa a şasea au ascultat în mod regulat, timp de patru săptămâni, sunetele armonioase de coarde ale muzicii baroce speciale. Jamee a tot făcut teste. Unsprezece dintre cei doisprezece colegi de clasă ai lui Jamee au dovedit o îmbunătăţire remarcabilă a notelor la teste – note pe care Jamee le-a redat grafic în culori vii. Graficul de „după" arăta că jumătate dintre colegii testaţi obţinuseră note aproape maxime.

Rezultatele au fost deosebit de clare şi de impresionante; Jamee a expus un afiş în culori vii numit „Amplificatorul baroc al creierului", arătând procedeele de testare, rezultatele şi foarte importantele grafice. Acum se afla la consursul de la Universitatea Purdue. Juriul a acordat tinerei, dar întreprinzătoarei Jamee, pentru proiectul ei de muzică a învăţării rapide, o menţiune de onoare.

„Chiar mi-a plăcut foarte mult să lucrez la proiectul meu ştiinţific, ce utilizează muzica învăţării rapide", ne-a scris Jamee. „Funcţionează şi mi-a plăcut să o dovedesc! Sunt sigură că toată lumea o va folosi într-o zi", a adăugat.

Tânăra Jamee, de doisprezece ani, s-a alăturat unui grup distins de oameni de ştiinţă care, prin cercetările lor de treizeci de ani, au dovedit că anumite

Scanned with CamScanner

tipuri de muzică pot să potenţeze mintea, memoria şi energia. Acest „amplificator" remarcabil se poate obţine prin simpla apăsare a butonului unui casetofon sau pick-up. Muzica face totul fără efort.

Muzica învăţării rapide ne face mai deştepţi, accelerează învăţarea, extinde memoria, îndepărtează stresul, ajută la concentrare şi vizualizare şi deschide conştienţa interioară. În plus este şi plăcut s-o asculţi. Acest lucru pare o exagerare pretenţioasă, o simplă poveste, dar muzica are un îndelungat trecut ştiinţific.

> *Muzica învăţării rapide ne face mai deştepţi, accelerează învăţarea, extinde memoria, îndepărtează stresul, ajută la concentrare şi vizualizare şi deschide conştienţa interioară.*

Descoperirea revoluţionară că muzica este una dintre cheile de acces către învăţarea rapidă şi eliberată de stres, de care este atâta nevoie în prezent, a fost iniţial făcută de oamenii de ştiinţă din fostul bloc sovietic. Ei au descoperit că un anumit tip de muzică, scrisă de muzicienii din secolele al XVII-lea şi al XIII-lea, compozitori ai muzicii baroce asemeni lui Vivaldi, Telemann şi Bach, are efecte puternice asupra minţii şi memoriei. Aceşti vechi maeştri şi-au creat muzica după unele formule foarte speciale, despre care se presupune că au fost transmise de breslele muzicale din vremuri străvechi.

Cercetătorii au descoperit că este vorba de secţiunea *tempo-ului lent* din concertele baroce – mişcarea largo sau andante, cu un tempo de pauză de circa 60 de bătăi pe minut – care creează *efectul de învăţare amplificat.* (Tempo-ul poate fi de 55 până la 65 de bătăi pe minut.) Compozitorii de muzică barocă au considerat în mod frecvent că această muzică lentă, liniştitoare, senină, potrivită pentru instrumentele cu coarde, cum ar fi vioara, mandolina, chitara, clavecinul, produce sunete bogate în armonii naturale de înaltă frecvenţă. Astăzi se ştie că sunetele de înaltă frecvenţă conferă energie la modul literal, fizic, creierului şi corpului. Aceasta este o relatare în sine (vezi capitolul 8). Mişcarea largo dintr-un concert este, de obicei, de foarte scurtă întindere, astfel încât, pentru a experimenta, cercetătorii au însumat mai multe mişcări lente, luate laolaltă.

Apoi au „organizat" concerte în laborator. Dacă ai fi fost unul dintre auditori, purtat pe aripile unei întregi parade de instrumente psihologice şi medicale, ai fi considerat informaţiile tipărite în grafice chiar mai incitante decât muzica. Pe măsură ce se aud largo-urile tranchilităţii, presiunea arterială se relaxează şi scade, iar bătăile inimii încetinesc până la ritmul cel mai sănătos. Factorii de stres din sânge coboară spre zero, ceea ce, probabil, întăreşte sistemul imunitar. În acelaşi timp, monitoarele EEG arată că undele cerebrale se modifică. Undele rapide, beta, scad cu şase la sută, iar cele alfa,

Scanned with CamScanner

ale relaxării, cresc, în medie, tot cu şase la sută. Emisferele dreaptă şi stângă ale creierului se sincronizează. Se pare că muzica barocă lentă sincronizează creierul şi corpul, de asemenea, pe măsură ce acestea fac mişcări pentru a intra în armonie cu ritmuri mai lente, mai eficiente. Muzica induce o formă puternică de relaxare alertă – relaxează corpul, alertează mintea – creând starea ideală pentru realizări optime. Cercetările fiziologice arată că, într-o stare calmă, corpul funcţionează mai eficient cu mai puţină energie, fapt care pune la dispoziţia creierului mai multă energie. Efectele muzicii baroce lente sunt similare cu beneficiile de ordin fizic datorate meditaţiei mantra, cu excepţia faptului că, în loc să incantăm mantre sau să executăm exerciţii de rutină pentru relaxare, nu este nevoie să facem nimic. Muzica face totul în locul nostru.

> *Cercetările fiziologice arată că, într-o stare calmă, corpul funcţionează mai eficient cu mai puţină energie, fapt care pune la dispoziţia creierului mai multă energie.*

Este interesant că cercetările efectuate de Fundaţia Menninger din Kansas au relevat faptul că sincronizarea emisferelor creierului (un lucru pe care muzica învăţării rapide îl poate face în câteva minute) este centrul fizic al meditaţiei Zen. Sincronizarea face ca activitatea creierului să devină coerentă ca un laser şi foarte productivă.

Secretele supermemoriei

Care este secretul supermemoriei? Ce determină existenţa unor oameni superdotaţi? Aceste întrebări s-au pus cu un interes ce depăşea nivelul academic în vechea URSS. Nu degeaba unul dintre cele mai puternice sloganuri politice sovietice era „Cunoaşterea înseamnă putere".

Revenindu-şi din devastările produse de al doilea război mondial, sovieticii erau convinşi că învăţarea rapidă este un remediu pentru vremurile grele. Datorită acesteia puteau să se antreneze rapid şi să se perfecţioneze, să ajungă alte ţări din urmă şi să facă salturi înainte, din punct de vedere tehnic, să se înalţe până la vârf în sporturi şi balet şi astfel să atragă lumea spre sistemul lor. În paroxismul războiului rece, nenumărate laboratoare, cărora li se alocau fonduri mari, s-au dedicat găsirii căilor de acces spre rezervele fiinţei umane.

Cum reuşeau yoghinii, prin intermediul hipermneziei (supermemoriei) să-şi amintească integral textele antice voluminoase? Ei puteau să le recite într-o ordine perfectă, operaţiune care necesita adesea mai multe zile de la început şi până la sfârşit. Cum reuşeau oamenii dăruiţi cu harul „calculatului instantaneu" să însumeze munţi de cifre mai repede decât calculatoarele?

Scanned with CamScanner

Cum puteau indivizii cu capacităţi psihice să scotocească în memoria altor oameni? Cum de aveau acces la informaţii care ar fi putut fi nepreţuite pentru spioni sau pentru investigatorii penali? Ani de zile, sovieticii au urmărit şi studiat, au pus la tot felul de încercări şi demonstrat capacităţile persoanelor superdotate de toate tipurile iar, în unele cazuri, aproape i-au „demontat" pe aceşti oameni, utilizând tehnologiile de vârf ale acelor timpuri.

Unul dintre secretele memoriei pare să contrazică simţul practic comun. Oamenii superdotaţi îi depăşesc mental pe ceilalţi prin *încetinirea* activităţii undelor cerebrale până la cel mai lent nivel alfa (7-13 cicluri pe secundă), precum şi a ritmurilor corporale, până la nivelurile cele mai relaxate. O combinaţie între iepure şi broasca ţestoasă. Corpul se mişcă încet, iar mintea sprintează înainte. Dacă ridici piciorul de pe pedala acceleratorului, în realitate poţi merge mai repede spre performanţa cea mai înaltă.

Cum ar putea indivizii obişnuiţi să atingă această stare optimă pentru superperformanţa mentală? Savanţii sovietici au încercat duzini de metode. De exemplu, ştiut fiind că se trece în mod natural la ritmuri mai lente dacă adormim şi, din nou, dimineaţa la trezire, în multe şcoli şi licee sovietice radiourile transmiteau lecţii elevilor în dormitoare, în timpul fazelor cheie din ciclul lor de somn. S-a raportat că mii dintre aceştia au învăţat rapid chiar materii complexe ca matematica, limbile străine, ştiinţele.

Au fost însă şi eşecuri. Învăţatul în somn necesită o organizare complicată. Nu poate fi realizat într-o sală de internat. Elevii au manifestat şi tulburări de somn, din când în când. A mai existat şi alt eşec, în măsura în care erau implicaţi şi oameni din afară. Sovieticii au luat cercetările atât de în serios, încât multe dintre informaţiile pentru învăţarea în somn erau secrete. (La început punctele cheie din învăţăturile lui Lozanov erau ascunse de străini). În SUA cel puţin, combatanţii pe frontul războiului rece erau agenţi pricepuţi la astfel de lucruri, deoarece şi Biroul Serviciilor Strategice (Office of Strategic Services) făcea un mister din informaţiile asupra cursurilor bazate pe metoda învăţării rapide, în somn, a limbilor străine.

Lucrând în mediul sovietic, Lozanov a investigat o multitudine de căi de descătuşare rapidă şi uşoară a resurselor mentale; învăţarea în somn şi relaxopedia, utilizând autogenia; hipnopedia, utilizând hipnoza. Cum altfel ar fi putut oamenii să atingă acea stare optimă, hotărâtoare pentru minte şi memorie? La Universitatea Harkov, în Ucraina, dr. Lozanov, pe când lucra la doctoratul său despre explorarea utilizării controlate a sugestiei, s-a implicat în cercetarea puterii sugestive a muzicii. A observat că spitalele şi sanatoriile din Ucraina, Bulgaria şi Rusia puneau în mod obişnuit muzică specială, prin microfoanele montate în fiecare secţie, pentru a ajuta pacienţii să se însănătoşească după boli şi operaţii chirurgicale. În unele cazuri, acesta era chiar tratamentul major. Verificând foile de observaţie ale pacienţilor, Lozanov a observat că muzica părea să ajute la regularizarea bătăilor inimii şi a presiunii arteriale. Pacienţii, îmbrăcaţi în pantaloni largi de pijama şi

Scanned with CamScanner

stând confortabil pe scaune în sălile spitalelor, păreau să moţăie, să fie aproape adormiţi, dar, când le-a vorbit, a observat că erau atenţi. O mare parte din stresul şi teama datorate bolii păreau să se fi uşurat, pe măsură ce aceştia încercau un sentiment de înălţare datorat muzicii, în timp ce se cufundau în stări de relaxare profundă.

În mintea lui Lozanov, ideile au început să se concretizeze, legându-se de alte cunoştinţe pe care le înmagazinase ca expert în hipnoză şi vechi practicant al Rajei Yoga, yoga mentală. Călătorise în toată India, cercetându-i pe cei mai vestiţi yoghini ai timpului, exemple grăitoare ale hipermneziei/ supermemoriei. Lozanov era de asemenea un cunoscător al textelor vedice.

Potrivit *Vedelor,* hipermnezia este o stare a conştientului. În această stare optimă, capacitatea de a recupera abilităţile memoriei este infinită. *Vedele,* texte foarte influente asupra a generaţii întregi de yoghini şi a altora care urmau disciplinele mintecorp, propovăduiau că memoria nu este conţinută în corpul fizic, ci că memoriile noastre, ale tuturor, sunt înregistrate în mod integral în Univers, în afara timpului. *Vedele* consideră creierul asemănător felului în care noi considerăm aparatul de radio, ca pe un receptor, un instrument care intră pe aceeaşi undă cu anumite date. În acest caz, datele sunt informaţii, stocate în memoria colectivă de la începutul timpurilor. Adepţii *Vedelor* nu se obosesc cu termeni care să distingă între memoria pe termen scurt şi memoria pe termen lung. Ei consideră că supermemoria este o stare naturală, un continuum. Supermemoria este starea optimă a memoriei dezvoltate individual. Concepţia lor este similară cu aceea a maeştrilor occidentali care au studiat memoria, ca Platon şi Pitagora. Raja Yoga conţine exerciţii speciale, menite să dezvolte această stare modificată, care este supermemoria. Mantra yoga, ştiinţa vedică a sunetelor, relevă anumite frecvenţe specifice ale sunetelor care pot atrage după sine stări modificate.

Ca expert al Rajei Yoga şi al stărilor modificate, Lozanov a studiat şi muzica, el însuşi cântând la vioară. Crescuse în Bulgaria, o răscruce de drumuri mult timp dominată de turci, la porţile Orientului, o societate influenţată de învăţăturile esoterice budiste şi hinduiste cuprinse în doctrinele Zen, yoga şi în Vede. Unul dintre vindecătorii legendari ai Bulgariei din secolul al XIX-lea, prinţul Veniamin (cunoscut ca Magul Boian), a adus înapoi practicile orientale şi a străbătut ţara, vindecând oamenii prin muzică, incantaţii, cântece şi vizualizări.

În laboratoarele Academiei Bulgare de Ştiinţe şi institutelor medicale din Sofia, Lozanov s-a adâncit în studierea muzicii. Îşi găsise domeniul în care va face descoperiri geniale! Ceea ce el a numit muzică barocă „matematic" de lentă îi aducea pe elevi într-o stare de relaxare atentă. Aceasta era tehnica pe care o căutase, pentru a induce starea optimă de învăţare. Această stare „muzicală" substituia somnul din învăţarea în somn. De acum înainte, nu mai era nevoie ca învăţarea accelerată să fie legată de ora de culcare din dormitoarele liceelor, ci putea fi realizată oriunde. Mai mult

Scanned with CamScanner

chiar, elevii care ascultau muzica specială ajungeau la starea optimă pe nesimţite – fără nici un fel de mijloace observabile – fără sugestii hipnotice, fără inducţii mecanice date de luminile pâlpâitoare sau de sunetele ritmice, şi fără ajutorul exerciţiilor yoga. Un concert relaxant de muzică barocă lentă, venită din propria tradiţie europeană, oferea metodei acces la o multitudine vastă de medii educaţionale în care ideologii comunismului se grăbiseră să numească antrenamentul prin relaxare „misticism".

Împreună cu prietenul său de-o viaţă, doctorul în ştiinţele educaţiei Aleko Novakov, Lozanov a pus cap la cap un sistem de învăţare. Ei au cuplat tot ceea ce se descoperise în deceniile de cercetare cu privire la sugestie, la învăţarea rapidă şi învăţatul în somn. La fel cum se proceda în cadrul sistemului de învăţare în timpul somnului, ei au spart informaţiile în tranşe, care să poată fi învăţate într-un ritm acustic de o bătaie la patru secunde, alternate cu pauze de patru secunde. Fiecare „felie de informaţii" nu era mai lungă de şapte sau opt cuvinte. Experimentele asupra memoriei au demonstrat că aceasta este lungimea optimă a frazei informaţionale. Asemeni învăţării în timpul somnului, ei au folosit intonaţii speciale. Au calculat numărul ideal de repetări, lungimea lecţiilor, ordinea şi prezentarea acesteia. Câte informaţii puteau elevii să înveţe într-o şedinţă? Care dintre tipurile de muzică barocă lentă dădea cele mai bune rezultate? Testele au demonstrat că cele mai bune rezultate sunt datorate muzicii instrumentelor cu coarde, bogată în tonalităţi armonice, spre deosebire de muzica alămurilor, cornului sau cavalului, fluierului sau cimpoiului. Muzica în ritm de 60 până la 64 de bătăi pe minut dă cele mai bune rezultate şi permite memoriei să se îmbunătăţească în mod global. Barocul lent poate, într-adevăr, să fie numit „muzica supermemoriei", au hotărât ei. Bătaia lentă conferă, de asemenea, un sentiment interior al „expansiunii temporale".

Muzica în ritm de 60 până la 64 de bătăi pe minut dă cele mai bune rezultate şi permite memoriei să se îmbunătăţească în mod global.

Această metodă poate fi folosită de oricine. Ea a fost cunoscută şi demonstrată şi în America, cu zeci de ani în urmă. Poate că a venit, în sfârşit, vremea să o punem la treabă. Renumiţii cercetători doctori Lynn Cooper şi Milton Erikson au fixat metronomul la 60 de bătăi pe minut. Şi ei au descoperit că ritmul încetineşte ritmii corporali şi mentali. În această stare, timpul pare să se dilate. Cei doi doctori au mers mai departe, sugerându-le subiecţilor hipnotizaţi că au o oră întreagă la dispoziţie pentru a face ceva, când în realitate li se acordaseră doar cinci minute. Pacienţii, astfel iluzionaţi, au fost scoşi din schema lor temporală obişnuită, iar procesele gândirii, ca şi cele creative, li s-au accelerat enorm. Într-o perioadă foarte scurtă au realizat diverse modele vestimentare sau de utilaje.

Scanned with CamScanner

Medicii Robert Masters şi Jean Houston, mai târziu, i-au condus, de asemenea, pe subiecţi în zone dilatate de timp, determinându-i, de exemplu, să-şi îmbunătăţească abilităţile grafice în câteva ore până la un nivel care, în mod obişnuit, ar fi fost atins într-un semestru de pregătire. Eliberarea de limitele aparente de timp, cu care am fost învăţaţi, poate accelera realizarea potenţialului integral la orice vârstă. Ce uşurare este să simţi că ai mai mult timp la dispoziţie. Muzica barocă specială mai oferă şi alte beneficii.

Lozanov şi Novakov au intrat şi pe alte teritorii ale muzicii, în cadrul laboratorului lor. Erau ghidaţi de moştenirea bogată de cercetări asupra meloterapiei, cercetări derulate timp de decenii în Uniunea Sovietică şi Bulgaria. Mai există şi alte beneficii specifice, mentale şi fizice, care pot fi extrase din muzica clasică. Ei au organizat o a doua sesiune de concerte: concertele „active", compuse din selecţiuni de un anumit gen de muzică clasică, despre care cercetările demonstraseră că aduce anumite beneficii sistemului mintecorp. Pentru aceste concerte „active", au folosit integral concertele şi simfoniile compuse de Mozart, Beethoven şi Brahms. De asemenea, au pus la punct o modalitate elaborată, expresivă, de citire a povestirilor şi dialogurilor, pe fondul acestei muzici speciale. Studenţii ascultau concertele „active", în timp ce citeau manualele cu cea mai mare atenţie şi-şi notau informaţiile de bază. Combinaţia dintre materialul citit şi această muzică specială leagă cele două emisfere, dreaptă şi stângă, ale creierului şi imprimă informaţiile în memorie în mod global, după cum a descoperit Lozanov. Concertul „activ" urmat de concertul baroc „pasiv", lent, formează o combinaţie de tip dinamită. Cercetările ulterioare din Franţa vor descoperi şi alte motive pentru care ambele tipuri de concerte reprezentau asemenea energizanţi puternici şi factori de echilibrare. După cum s-a demonstrat, tocmai aceste selecţiuni din muzica clasică şi barocă conţin ingrediente secrete (vezi capitolul 8).

În curând, Lozanov a dezvoltat un program complet de învăţare rapidă: sugestopedia. Curând, ţinea capetele de afiş în toate ţările blocului comunist. Curând, a apărut un institut întreg, finanţat de stat, la Sofia, dedicat sugestologiei, un centru de educaţie care deţinea, după cum am descoperit, mai multe instrumente fiziologice decât cărţi.

La debutul cursurilor, echipa condusă de Lozanov a descoperit că muzica putea face chiar mai mult decât se anticipase. Elevii adulţi veneau la cursurile serale, obosiţi după o zi întreagă de muncă. În loc să fie mai epuizaţi după ce, prin şedinţele de învăţare rapidă care ţineau mai multe ore erau nevoiţi să îndese mari cantităţi de cunoştinţe, ei ieşeau de acolo înviorați. Graficele fiziologice alcătuite au dovedit-o – tensiune musculară scăzută, presiune arterială mai mică, puls mai slab. Sistemul integral de învăţare a adus şi alte beneficii pentru sănătate. Au dispărut durerile de cap şi alte maladii. Alergiile s-au ameliorat. Pe măsură ce elevii clasei se comportau din ce în ce mai mult ca un întreg, toate aspectele personalităţii păreau să se întărească, după cum

Scanned with CamScanner

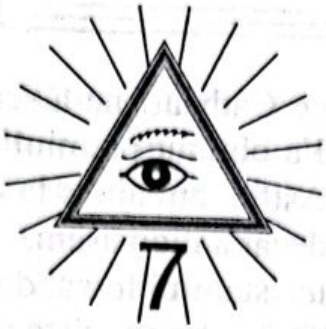
au descoperit cercetătorii. Oamenii s-au simţit, emoţional, optimişti. Au crescut capacităţile lor creative şi intuitive. Respectul de sine s-a ameliorat simţitor. Au dispărut anumite handicapuri de învăţare. Atenţia şi concentrarea au depăşit media. După cum au relatat ei înşişi, parcă întreaga lor conştiinţă s-a extins. Muzica a reprezentat un factor important, dar nu a fost singurul element major al acestui sistem care părea să fi deschis o fereastră de oportunităţi în faţa minţii omeneşti, pentru a atinge o orbită mai înaltă.

Mai important încă pentru cercetători a fost faptul că memoria cursanţilor au devenit mult mai puternice. Curând, un grup selecţionat, cu vârste cuprinse între 22 şi 60 de ani, a demonstrat tipul de trăsături ale memoriei rezervate mai înainte doar yoghinilor renumiţi. Numai după o zi de ore la clasă, testele au dovedit că aceştia îşi aminteau o mie de fraze în limbi străine, aproape jumătate din vocabularul de bază al unei limbi, la un nivel de reţinere de 97%. Toate acestea fără nici un efort! Acesta a fost un experiment ştiinţific menit a demonstra limitele umane. Nu a reprezentat o tehnică de predare. Cu toate acestea, elevii ieşeau afară din institut considerând că au participat la o „întâlnire de gradul *n*", dar singura fiinţă extra-dimensională pe care o întâlniseră fusese propria lor personalitate.

„Memoria umană este virtual nesfârşită", consideră Lozanov. Cercetările de hipnoză i-au arătat că toţi oamenii deţin supermemoria în propriul lor subconştient. „Mintea umană îşi aminteşte o cantitate de informaţie colosală, afirmă el, cum ar fi numărul de nasturi de la un costum, treptele unei scări, câte spărturi au fost în trotuar sau numărul paşilor făcuţi până în staţia de autobuz". Se pare că tot ceea ce ni se întâmplă este stocat în memorie. Eliberată de orice o distrage şi-i stânjeneşte funcţiile, mintea omenească poate accesa şi dispune de toate aceste „percepţii neconştientizate", spune Lozanov. Muzica lentă barocă s-a dovedit o cale puternică de a ridica mintea conştientă deasupra lucrurilor care o distrag şi de a-i extinde accesul la supermemoria naturală. În acelaşi timp, pe măsură ce oamenii au descoperit cum se mobilizează mintea subconştientă, au aflat şi faptul că „potenţialul" acesteia, poate fi, de asemenea, nelimitat.

Muzica lentă barocă s-a dovedit o cale puternică de a ridica mintea conştientă deasupra lucrurilor care o distrag şi de a-i extinde accesul la supermemoria naturală.

Scanned with CamScanner



Alege barocul

Fiind puşi în faţa unor stive de casete şi discuri costisitoare, cu muzică cronometrată obositor, mulţi viitori adepţi ai învăţării rapide s-au văzut în situaţia de a întreba: „Nu se poate face în aşa fel ca partea muzicală a învăţării rapide să fie mai uşoară? În acest fel, sistemul ar putea fi utilizat de mai mulţi oameni." Mulţi ne-au spus că nu pot deosebi dacă o piesă este compusă în patru pătrimi, lăsând la o parte să mai ştie şi dacă sunt 60 de bătăi pe minut. Un suflet nevinovat chiar ne-a întrebat: „Oare unde aţi mai găsit şi muzica asta lătrătoare?"

Sheila, care a studiat la Conservatorul Regal de Muzică din Toronto şi la Şcoala Regală de Muzică din Marea Britanie timp de mulţi ani, a fost aleasă să selecteze muzica necesară pentru a produce o casetă. După multe cercetări bazate pe audiţii, am obţinut de la marile companii de înregistrări drepturile de autor pentru anumite selecţiuni specifice de muzică barocă. Am ales piese de baroc lent, cântate la instrumente cu coarde, bogate în sunete de înaltă frecvenţă, în ritm de patru pătrimi, cu selecţiuni de secvenţe în cheie ascendentă. Trei minute de muzică rapidă, în tempo înalt, la sfârşit, te întorc la activitatea întregii zile. Pe casetă au fost alese interpretări de clasă mondială, ale unor solişti internaţionali şi orchestre europene de vârf.

Chiar dacă prima ediţie a cărţii *Tehnica învăţării rapide* avea inserată la adresa biroului nostru un text, care îndruma oamenii spre o hrubă în mijlocul Lexington Avenue din New York, cei ce căutau „Muzica învăţării rapide" ne-au dibuit. Am înregistrat reacţii pozitive care confirmau că această muzică în tempo lent şi de înaltă frecvenţă revitalizează cu adevărat memoria şi învăţarea rapidă, alungă oboseala şi echilibrează corpul.

„Muzica învăţării rapide este miraculos de relaxantă – un adevărat tranchilizant", a scris *Saga* din Norvegia. „Muzica învăţării rapide dă rezultate mai mari decât orice învăţare inundată cu cafele, care să îndese cunoştinţele o noapte întreagă", a afirmat Mary Anne Robinson din Newport Beach,

Scanned with CamScanner

California. Bunica lui Jamee Cathcart ne-a scris şi ea, pentru a ne relata succesul nepoatei sale când a obţinut premiul Universităţii Purdue pentru caseta cu învăţarea rapidă. Astfel, am ajuns la ideea că ar putea să existe o magie mai mare în muzică decât anticipasem.

Testele de la Universitatea statului Iowa, de exemplu, au demonstrat că doar muzica barocă lentă (fără întregul sistem de metode accelerative) a redus perioada necesară învăţării cu 24% şi a crescut capacitatea de reţinere a memoriei cu 26%. Profesorii care lucrează la Departamentul de Stat pentru Imigranţi din Washington au pus această muzică în timpul orelor de limba engleză pentru nou-sosiţii din Cambogia, Laos şi alte state asiatice. Profesorii au raportat că muzica a uşurat sentimentul de traumă pe care adulţii mai în vârstă îl trăiesc atunci când sunt nevoiţi să-şi însuşească o nouă limbă şi să o utilizeze într-o cultură foarte străină. Muzica le-a accelerat şi procesul de învăţare.

În Alaska, unde par să se nască mulţi inovatori în domeniul educaţiei, doi profesori de limbi străine, Anne Arruda şi Taam Gisler, au ataşat muzica învăţării rapide la casetele lor cu înregistrări ale cursurilor de spaniolă şi franceză pentru elevii de la Liceul Mears din Anchorage. La sfârşitul trimestrului au cerut părerea elevilor. „Pe o scară a notelor de la unu la zece, casetele au obţinut nota nouă", a afirmat unul dintre aceştia. Altul a scris: „M-au ajutat şi să învăţ, dar şi să-mi AMINTESC." Clasele au inclus şi câţiva elevi hiperactivi care au admis că s-au simţit mai relaxaţi şi s-au putut concentra mai bine. În totalitate, 85% au considerat că aceste casete cu muzica învăţării rapide le înlesnesc în mare măsură înţelegerea limbii franceze sau a celei spaniole. Nouăzeci la sută au început să utilizeze casete cu muzică. Alţi profesori au considerat casetele drept „un miracol".

În mod inspirat, Arruda şi Gisler au combinat muzica învăţării rapide cu învăţarea limbilor străine după metoda „Răspunsul fizic total", a lui James Asher, care a creat cursuri integrale de spaniolă şi franceză, în prezent publicate (vezi capitolul 25).

„Unitatea noastră ştiinţifică sună ca departamentul de muzică", admite Leo Wood, vorbind despre orele sale de chimie de la Tempe, Arizona. De fapt, Wood chiar a făcut ceva pentru o mai.bună apreciere a muzicii. „Unul dintre studenţii mei, Daniels, avea o sută cincizeci de casete cu muzică rock, dintre care multe cu acid rock. A discutat despre ele cu mine, după ore. De ce nu putea să le folosească şi pentru a se relaxa şi studia? I-am cerut pur şi simplu să încerce muzica barocă şi să vadă ce se va întâmpla. După o lună a dat buzna în biroul meu, «Ia ghiciţi ce s-a întâmplat, d-le Wood. Am dus în oraş toate cele o sută cincizeci de casete şi le-am schimbat pe muzică clasică!»"

Dr. Jane Bancroft, profesoară-asociată de franceză la Universitatea din Toronto, Colegiul Scarborough, are dosare voluminoase cu mărturii din partea studenţilor săi despre metodele învăţării rapide. Foarte mulţi mărturisesc că şi-au îmbunătăţit sănătatea mentală şi fizică. Bancroft, o femeie

Scanned with CamScanner

care a întreprins neobosite călătorii şi cercetări în întreaga lume şi a fost prima care ne-a ajutat să dezvăluim secretele muzicii învăţării rapide, creditează muzica mai ales cu efecte benefice asupra sănătăţii. Ca şi Wood, le-a sugerat studenţilor să treacă de la muzica rock la muzica învăţării atunci când învaţă. Puterea de concentrare, memoria şi notele lor s-au îmbunătăţit.

Confruntată cu barocul, ingenuitatea americană îşi scoate la iveală fericitul căpşor. De curând am auzit şi de alte lucruri bune. „Mai înainte aveam nevoie de trei pahare de Martini pentru a mă deconecta", a scris un director, într-unul dintre comentariile noastre favorite. „Acum, că ascult muzica învăţării rapide după muncă, nu mai am nevoie decât de două!" O femeie din New Jersey a combinat arta barocă cu cea culinară. „Familia mea este atât de fericită", a spus ea. „Pun muzica pentru a fi calmă în timp ce gătesc şi, pentru prima oară, toate felurile de mâncare sunt gata în acelaşi timp." Un instructor auto din Miami a remarcat: „Ascult tot timpul muzica asta în maşină. Pare să-i ajute şi pe elevi, dar principalul este că nu mai contează ce tâmpenie fac ei, ci că îmi menţine mie stresul la un nivel coborât." Alţi şoferi au constatat că structura echilibrată a barocului îi ajută să manevreze şi să frâneze la timp în mijlocul traficului urban, fără ca tensiunea să le mai încleşteze umerii.

Oamenii care frecventau sălile chiropractice şi de masaj au început să asculte această muzică. Surprinzător este că la fel a făcut şi una dintre noi, atunci când rătăcea în nesfârşitul haos al disperării. Atleţii ascultă muzica pentru a-şi ridica nivelul performanţelor şi încorporează melodiile în antrenamentul mental al memoriei corporale integrale. În plus, pentru motive nicicând explicate, muzica învăţării rapide a devenit la modă în cabinetele dentiştilor din Arabia Saudită şi Emiratele Arabe Unite. „Vă rugăm să trimiteţi muzica potrivită pentru relaxarea pacienţilor" ni se cere printr-o serie de scrisori cu timbre exotice. Au venit şi scrisori în care se spune că pisicile şi câinii pot fi dresaţi mai uşor prin muzică. Acestea nu menţionau dacă, în mod cert, au învăţat mai multe, ci doar că ar fi posibil. Cercetătoarea în ştiinţele creierului, Maya Pines, a descoperit, cu ani în urmă, faptul că încetinirea ritmurilor corpului şi minţii animalelor de laborator a dublat cantitatea de cunoştinţe pe care acestea le-au învăţat. Oamenii conştienţi de efectele sunetelor asupra plantelor ne-au scris, de asemenea, pentru a ne comunica faptul că „serenadele" pe muzică barocă au avut asupra plantelor de casă efectul înmulţirii şi însănătoşirii spectaculoase a acestora.

Muzica barocă, pe lângă faptul că prilejuieşte însuşirea cunoştinţelor fără chinuri, chiar înlesneşte naşterile fără dureri, după Michelle LeClaire O'Neill, doctor în ştiinţe, de la Maternitatea Noble din Malibu, California. Dr. O'Neill, care a inventat metoda LeClaire a naşterii naturale, cuprinzând vizualizarea, autohipnoza şi analiza viselor, a adăugat muzica învăţării rapide la tehnica ei. Muzica liniştitoare, creatoare de sugestii, se aude în timpul şedinţelor de pregătire pentru viitoarele mame. Este interesant că muzica are sunete de înaltă frecvenţă, pe care bebeluşii le pot auzi încă din uter (vezi capitolul 8),

Scanned with CamScanner

şi poate acesta este motivul datorită căruia, mai târziu, mamele descoperă că barocul reuşeşte repede să potolească un bebeluş plin de nazuri.

Dr. O'Neill a experimentat această muzică în timpul travaliului şi a descoperit că ea scurtează primul stadiu al acestuia cu 20% şi, în plus, uşurează durerile. Mimimum de durere şi maximum de control, acesta este rezultatul combinaţiei dintre tehnicile de relaxare şi muzica în tempo lent. O'Neill şi-a publicat de curând tehnicile în cartea *Birthing and Beyond (Despre naştere)*. În lucrările sale, O'Neill merge mult dincolo de naştere, la celălalt capăt al vieţii. Ea face parte, în calitate de psiholog, din personalul Centrului Oncologic de la Simonton, în Insulele Palisade din Pacific, centru faimos pentru tratamentul mental al cancerului. Muzica îşi ţese vraja şi aici, în timp ce O'Neill îi îndrumă, prin exerciţii ce utilizează imaginaţia, pe pacienţii aflaţi în ultimul stadiu al bolii. Uneori frumoase melodii fac mult mai mult decât să aline, după cum ne-a scris O'Neill. Oamenii sunt scoşi din starea de suferinţă şi capătă un sentiment de identificare cu universul, găsindu-şi o nouă pace.

Având ca obiectiv să ajute oamenii care încercau să se ridice spre noi realizări, dr. Teri Mahaney a combinat muzica învăţării rapide cu propriile sale programe unice, intitulate „Schimbă-ţi mintea". Această combinaţie s-a dovedit o adevărată dinamită pentru accesul la puternica minte subconştientă şi pentru reconfigurarea ei.

Capacitatea muzicii cu măsura de 60 de bătăi pe minut de a ajuta la punerea în contact a minţii conştiente cu cea subconştientă, o face ideală pentru a fi utilizată în cazul afirmaţiilor sugestive, atât conştiente, cât şi subliminale. Seria noastră de casete, care utilizează muzica învăţării rapide împreună cu afirmaţiile direcţionate spre memoria subliminală, i-a ajutat pe mulţi oameni să opereze schimbări pozitive asupra lor înşile cu uşurinţă, timp de aproape zece ani.

În Hawaii, dr. Lloyd Migita, posesor al centurii negre de gradul patru şi instructor de judo la clubul Shobukan, a pus muzică barocă jucătorilor care intrau în competiţii, cu vârste cuprinse între opt şi şaptesprezece ani, în timp ce aceştia făceau exerciţii de relaxare. O dată cu muzica se auzeau şi sugestii, cum ar fi „Nu mă tem de nici un oponent", „La meciuri mă pot concentra de la început şi până la sfârşit", „Sunt imbatabil; Sunt un câştigător." Această combinaţie nu numai că a produs mai mulţi campioni de judo, dar părinţii au observat şi o remarcabilă îmbunătăţire a capacităţilor şcolare, a încrederii de sine şi o nouă atitudine.

Şi revistele de marketing au raportat o veste care ne este familiară. Dacă doreşti să vinzi mai mult, scriu acestea, fă să răsune muzica de 60 de bătăi în supermarketul tău. Vânzările cresc în mod semnificativ. Clienţii petrec un timp mai îndelungat la fiecare stand. Mai mult de jumătate dintre cei care au cheltuit mult, conform unui sondaj făcut la ieşirea din magazin, au declarat că nu-şi amintesc să fi auzit vreo muzică.

Scanned with CamScanner

Compozitori contemporani ai muzicii învăţării rapide

Janalea Hoffman de la Universitatea din Kansas se ocupă cu terapia prin muzică şi face parte dintre primii tineri muzicieni/compozitori care s-au aplecat asupra muzicii de 60 de bătăi pe minut. După citirea cărţii despre învăţarea rapidă, ea a început să experimenteze muzica barocă de 60 de bătăi. Hoffman a relatat revistei *Prevention* că muzica nu numai că potenţează învăţarea, dar ajută la scăderea presiunii arteriale şi la vindecarea aritmiilor cordului, a migrenelor şi insomniilor, aşa cum a demonstrat un studiu efectuat pe şaizeci de pacienţi. Şi ea, asemenea bulgarilor, a descoperit că muzica de coarde are cel mai bun efect, „Alămurile zornăitoare te calcă pe nervi". Ca şi dr. Teri Mahaney, ea consideră că tehnicile bazate pe vizualizare şi programe ale minţii dau rezultate mai bune dacă sunt combinate cu muzica de 60 de bătăi pe minut.

Astfel, Hoffman, care debutase în cariera de muziciană în stil clasic, a început să compună muzică de 60 de bătăi pe minut în stilul baroc – muzică nouă pentru pian şi orchestră gata să fie adăugată la repertoriul muzicii pentru învăţarea rapidă. Seria de succes a lui Hoffman, de muzică cu măsură, casete şi compact discuri (vezi *Selecţii din muzica învăţării rapide*) cuprinde opere ce facilitează învăţarea rapidă, desigur, dar măresc şi capacitatea de relaxare ca şi atenţia faţă de propriul corp, diminuează insomniile şi tensiunea arterială ridicată.

Una dintre ultimele compoziţii din această serie, *Deep Daydreams*, începe pe faţa unu de la 60 la 64 de bătăi pe minut, ritmul ideal pentru bătăile inimii în stări de relaxare. Mintea şi corpul sunt sincronizate cu muzica, iar acest ritm îndepărtează stresul. A doua faţă încetineşte la 50 de bătăi pe minut, o măsură hipnotică, bună pentru antrenamentele în cazul sporturilor mentale şi pentru restabilirea legăturii cu eul interior. Muzica îi ajută şi pe acei pacienţi aflaţi în stadiile terminale ale bolii să-şi stăpânească durerile, după cum spune Hoffman. În plus faţă de munca ei de consilier în controlul stresului şi terapeut muzical, Hoffman ţine o serie de conferinţe în faţa unui auditoriu divers asupra beneficiilor muzicii sale, compusă special cu măsură şi susţinută de studii statistice publicate în revistele ştiinţifice.

La Şcoala de Medicină de la Universitatea din Kansas, caseta ei cu muzică, intitulată *Mind Body Tempo (Tempo-ul Minte-Corp)*, răsună în fundal, în timp ce studenţii la medicină dau cel mai dificil test al trimestrului. Un alt grup, de control, nu a avut parte de muzică. Cei care au audiat noua muzică în stil baroc au obţinut note mai mari la teste şi au avut pulsul mai coborât decât cei din grupul de control. Toate detaliile testului au fost publicate în *Journal of Nursing Education*, numărul din februarie 1990. Alte studii ale lui Hoffman, care demonstrează puterea muzicii asupra minţii, sunt prezentate în *The International Brain Dominance Review*.

Hoffman face vizibile ritmurile sale vindecătoare pe o casetă video numită *Rhythmic Medicine (Doctoria ritmică)*. Aceasta combină muzica, mai întâi de

Scanned with CamScanner

60 şi apoi de 50 de bătăi pe minut, cu imagini derulate într-o sincronizare perfectă. „Mulţi hipnotizatori o utilizează, ca şi dentiştii sau unele spitale", ne-a spus ea. În lumea corporatistă, ea utilizează tehnicile muzicale pentru a-i antrena pe angajaţi în controlul stresului, cu scopul diminuării stărilor de boală şi, în consecinţă, a solicitărilor faţă de sistemul asigurărilor de sănătate. Anumite firme îi cumpără en gros videocasetele pentru angajaţii lor.

O altă inovaţie a lui Hoffman este „biofeedback-ul muzical", care va fi prezentat în viitoarea ei carte (N. red.: *Biofeedback-ul* este o tehnică prin care undele creierului sunt monitorizate pentru a se reuşi controlarea voluntară şi conştientă a funcţiilor în mod normal inconştiente şi involuntare ale corpului). În loc să se bazeze pe semnalele date de echipamentul de biofeedback, pacienţii folosesc măsura muzicală – bătaia – ca pe un punct de referinţă pentru a-şi coborî ritmurile corporale. Muzica „la purtător" este mult mai la îndemână pentru a ne controla presiunea arterială, de exemplu, decât echipamentele de biofeedback. După practicarea „biofeedback-ului muzical", pacienţii raportează că această tehnică funcţionează neîntrerupt. Chiar şi când au primit telefoane nervoase de la unii clienţi foarte pretenţioşi, au reuşit cu uşurinţă să-şi controleze ritmul respiraţiei, în loc să se înfurie şi să le crească enorm tensiunea arterială.

Combinaţia inovatoare între memorie şi baroc, găsită de Hoffman, reprezintă o nouă modalitate de a grăbi dizolvarea amintirilor negative, care diminuează abilitatea de a învăţa şi de a trăi. Prin intermediul acestei terapii, Hoffman a descoperit că până şi amintirile preverbale puteau fi aduse la suprafaţă fără nici un efort. Acest lucru nu este greu înţeles. Muzica este procesată în principal de emisfera cerebrală dreaptă, o adevărată magistrală pentru sinele creativ şi vindecător. De exemplu, un pacient deprimat, în vârstă de cincizeci şi patru de ani, a fost ajutat de muzică să-şi conştientizeze o amintire preverbală, de când era bebeluş şi fusese abandonat, o amintire fără voce care, până atunci, se manifestase sub forma unei depresii. „Aceste amintiri preverbale sunt ca o energie cristalizată care ne afectează mobilitatea în viaţă", spune Hoffman. Tot muzica, în combinaţie cu vizualizările, a contribuit şi la dizolvarea amintirilor toxice.

> *Combinaţia inovatoare între memorie şi baroc, reprezintă o nouă modalitate de a grăbi dizolvarea amintirilor negative, care diminuează abilitatea de a învăţa şi de a trăi.*

Alţi pacienţi au intrat în rezonanţă cu muzica de 60 de bătăi într-o manieră transcendentală. Un cadru medical a simţit o potenţare a creativităţii şi un sentiment de înălţare dincolo de monotonia vieţii de zi cu zi. A fost ca „un sentiment subtil de putere...atât de diferit de nivelurile obişnuite de atenţie şi conştienţă". Noua muzică, scrisă de Janalea Hoffman pe măsura de 60 de bătăi

Scanned with CamScanner

pe minut, este o altă componentă de bază a repertoriului învăţării rapide, menit să ducă la învăţarea accelerată şi la performanţe sănătoase de nivel superior. (Lista cu selecţiunile muzicale de 60 de bătăi pe minut, create atât de compozitorii faimoşi ai barocului, cât şi de unii compozitori contemporani, se găseşte la *Selecţiuni din muzica învăţării rapide*). În afară de baroc, lumea este plină de muzică pe ritmuri de toate tipurile. Pot fi adoptate şi alte genuri muzicale pentru a spori efectul tehnicilor de învăţare rapidă.

„Sunetul alternativ" – Muzica sofrologiei

„Vă doare spatele sau un muşchi de la picior? Duceţi-vă acasă şi cumpăraţi două casete. Aşa, nu va mai fi nevoie să mă chemaţi şi mâine dimineaţă." Aceasta este reţeta doctorului Raymond Abrezol, un sofrolog elveţian foarte apreciat de sportivii olimpici. Tot această reţetă a prescris-o pentru a memora fără chinuri. Fiind implicat într-un proiect în derulare, care demonstrează că antrenamentul minte-corp ameliorează boala şi reduce costurile îngrijirii medicale, este firesc ca Abrezol să caute mijloace de alinare a durerii care să nu apeleze la medicamente.

Conştient de efectele benefice ale barocului, el a creat „sunetul alternativ", adică muzică barocă având anumite frecvenţe modificate electronic, plus o alternare a ritmului sunetului, care astfel se aude consecutiv în cele două urechi, de la una la cealaltă. Această alternanţă stimulează fiecare emisferă cerebrală. Ascultătorii aud şi un ton de respiro, un semnal periodic ce le menţine respiraţia la un nivel redus şi ritmic. Ca antrenor olimpic, Abrezol a sesizat şi unele foloase suplimentare. El a utilizat sunetele şi antrenamentul mental pentru a face ca atleţii să nu simtă durerile şi să se menţină la cele mai înalte niveluri de performanţă, fără a mai lua pilule care să lase reziduuri ce pot fi evidenţiate teste ulterioare care puteau aduce descalificarea.

Abrezol le-a cerut clienţilor săi – atleţi, doctori şi dentişti – să experimenteze înregistrările cu „sunetul alternativ". Aceştia au relatat că muzica ritmică pare să-i înalţe spre o altă stare de spirit, o stare în care durerea nu mai contează. „Sunetul alternativ" a fost utilizat timp de ani de zile în Europa în scopul îndepărtării durerilor, nu numai de către adepţii sporturilor, ci şi de femeile care preferă să nască pe cale naturală. Acum a ajuns şi în America.

Controlul muzical al durerii a fost experimentat şi în spitalele din SUA. În secţiile de terapie intensivă de la spitalul St. Agnes din Baltimore răsună muzica clasică. Dr. Raymond Bahr, şeful secţiei de cardiologie, a remarcat că „Jumătate de oră de muzică produce acelaşi efect ca zece miligrame de valium". La Spitalul St. Luke din Cleveland, pacienţii ascultă Vivaldi, Mozart şi Brahms, înainte şi în timpul operaţiilor chirurgicale, pentru reducerea nevoii de sedative şi analgezice. Abrezol consideră că muzica sa modificată electronic are un efect sporit de uşurare a durerilor.

Scanned with CamScanner

El a descoperit, ca vechi adept al învăţării rapide, că „sunetul alternativ" creează starea mentală ideală pentru memorizare accelerată. Această tehnică cere să aşezăm pur şi simplu în faţa noastră informaţiile care trebuie învăţate. Apoi, cu ochii închişi, să lăsăm „sunetul alternativ" să răsune consecutiv în cele două urechi, adresându-se pe rând celor două emisfere cerebrale, pentru a ne transpune în acea stare specială, foarte receptivă. În continuare, trebuie să deschidem ochii şi, asemeni unui aparat care filmează cu încetinitorul o privelişte statică, să privim informaţiile timp de şapte sau opt secunde. Apoi să închidem ochii şi să ne scufundăm din nou în muzică o perioadă identică de timp. Procesul trebuie repetat într-o manieră ritmică, în acelaşi fel, pe măsură ce informaţiile se imprimă în mintea noastră.

„Această tehnică de memorizare este indicată în orice scop", spune Abrezol. „O putem folosi pentru a accelera învăţarea oricăror informaţii şi – acesta este un plus – în orice limbă. S-ar putea chiar ca memorizarea să se petreacă într-un mod automat."Abrezol obţine rezultate bune şi prin folosirea muzicii contemporane pe post de „sunet alternativ", respectiva tehnică fiind încă în faza de experimentare.

Concentraţia „sunetului"

Ai fost vreodată în situaţia de a ţi se închide ochii de somn când ai avut în faţă materiale plicticoase de moarte, dar pe care trebuia neapărat să le înghiţi? Trezeşte-te. Poţi învinge plictiseala, cu ritmul! De fapt poţi, în mod literal, să obţii acces la un nou potenţial, o dată cu bătaia egală a acestor ritmuri. Inginerul Robert Monroe, din Virginia, a descoperit că bătăile ritmice speciale ne pot ajuta într-o gamă largă de domenii, de la citit la desenat, de la concentrarea la clasă la ridicarea de greutăţi. Această tehnică poate fi ideală pentru depăşirea problemelor de concentrare, din ce în ce mai mari în ziua de azi, fără să apelăm la medicamente.

În Tacoma, acordurile senzuale ale lui Kitaro, care interpretează *Silk Road,* îi învăluie pe elevii din clasa a şasea la ora de matematică. *China* lui Vanghelis răsună în timp ce elevii dintr-a treia învaţă să pronunţe cuvintele pe litere. Mai jos, pe coridor, elevii de clasa întâi se avântă în scrieri creative pe muzica lui Paul Horn. Nu numai acest salt spectaculos al copiilor spre performanţă îi face pe profesori să se simtă bine. În timp ce ritmul special al muzicii acţionează imperceptibil asupra creierului, pentru a-i aduce pe elevi în stările „optime" de concentrare şi învăţare, profesorii au şi ei ceva de câştigat de pe urma sa.

Fondator al Institutului Monroe de Ştiinţe Aplicate şi explorator al conştiinţei cunoscut pe plan internaţional, Bob Monroe a dezvoltat utilizarea frecvenţelor ritmice pentru a determina creierul să adopte configuraţii ritmice sincronizate. Creierul chiar creează o frecvenţă ritmică. De exemplu, dacă purtăm căşti şi trimitem urechii stângi un semnal de 100 Hz, iar urechii

Scanned with CamScanner

drepte un semnal de 105 Hz, creierul va suplini diferenţa şi va rezona cu 5 Hz. Această rezonanţă este o modalitate de stimulare cerebrală mai puternică decât folosirea unor semnale exterioare şi va face ca întregul creier să vibreze în câteva secunde. Monroe şi-a denumit tehnica „hemisincronizare care selectează starea cerebrală cea mai potrivită pentru scopul propus" – învăţare, imaginaţie, creaţie.

Profesorul de filozofie dr. Devon Edrington a sperat să alunge ceea ce s-ar putea numi „otrava educaţiei". Toţi îi cădem pradă: lipsa concentrării. La Colegiul Comunitar din Tacoma, Edrington îşi hrănea studenţii cu diferite frecvenţe ritmice, folosind căştile, la toate materiile. Studenţii la psihologie care au trecut, prin intermediul hemisincronizării, într-o stare de concentrare şi atenţie, au obţinut, la o serie de teste, rezultate semnificativ mai mari decât cei care au încercat să se concentreze cum s-au priceput. Probabilitatea ca aceste îmbunătăţiri să se datoreze întâmplării era de unu la zece mii.

„De ce n-am putea folosi această «bătaie ritmică» în şcolile publice din Tacoma?"a insistat profesoara Jo Dee Owens, de la clasa întâi. Deşi căştile transmit ritmul mai bine, Edrington a pus difuzoare stereo la clasa ei. Ritmul acela tot a funcţionat! Părinţii, directorul şi evaluatorii s-au sincronizat curând cu ritmul acestor bătăi neauzite. Comportamentul elevilor de clasa întâi s-a schimbat. A crescut foarte mult nivelul concentrării la clasă; la fel şi spiritul de cooperare şi capacitatea individuală de învăţare. Copiii au terminat temele la scris, citit şi recapitulare şi au scris mici povestioare în timp ce învăţătoarea lucra cu alt grup de copii. „Apoi şi-au citit povestioarele", consemnează raportul lui Bruce Anaklew, inspector evaluator al sistemului şcolar public din Tacoma. „Copiii au comentat cele scrise timp de un minut şi au răspuns întrebărilor puse de ceilalţi colegi de clasă. COPII DE CLASA ÎNTÂI!"

Pentru a-i ajuta pe profesori să-i transpună ritmic pe copii în starea „optimă", Edrington a pus la punct Binaural Phaser, un soi de aparat de bătăi ritmice, un sincronizator care mixează cu muzică şase tipuri de frecvenţe diferite. Fiecare dintre acestea ajută la inducerea unui anumit tip de concentrare. Atunci când copiii năvălesc în clasă după un meci aprins de volei, profesorul poate alege un ritm care să evoce undele cerebrale delta, calmante şi lente, timp de câteva minute. Apoi trece la alt ritm, care focalizează atenţia asupra limbii materne sau asupra biologiei şi un ritm cu totul deosebit pentru geometrie ori materii artistice. Se presupune că, după câteva luni, subiecţii pot să-şi inducă singuri ritmul necesar undelor cerebrale potrivite, fără ajutorul muzicii.

Adesea, nici adulţii nu sunt prea atenţi. Hans Heinzerling, de la Universitatea Puget Sound, a montat sincronizatorul lui Edrington la cursurile de vară pentru profesori, într-o atmosferă umedă şi fierbinte. Ritmul şi-a făcut datoria, iar profesorii au dovedit niveluri înalte de atenţie şi o participare activă, spre încântarea lui Heinzerling: „Nu voi mai lucra niciodată fără sintetizator."

Scanned with CamScanner

La Fort Lewis, în statul Washington, profesorii militari au dat drumul la subtilele bătăi ritmice în timpul cursurilor de limbi străine şi apoi au raportat rezultate excelente la conferinţele naţionale asupra educaţiei.

Avem nevoie de cetăţeni care să fie nu numai pregătiţi, dar şi educaţi! Aşa sună pasionata convingere a lui Edrington. Avem nevoie de „oameni cu un nivel extins de conştiinţă care să le permită să aprecieze şi alte puncte de vedere, să tolereze paradoxuri, să nutrească idealuri, să viseze", ne-a spus înainte de moartea sa. Devon Edrington a cercetat şi alte domenii şi a muncit din greu pentru a ne oferi modalităţi practice de a realiza visul nemuritor al filozofilor, cetăţeanul educat.

Sunetul tridimensional

Urechile noastre emit sunete! Chiar în acest moment urechile noastre pulsează în exterior raze de sunete cu un spectru foarte larg şi o extraordinară precizie. Această descoperire recentă a revoluţionat ştiinţele auzului. „Uimitor", a exclamat dr. William Brownell, de la Şcoala Universitară de Medicină John Hopkins. Un coleg al său a adăugat: „Este la fel de surprinzător precum un nas care ar emite mirosuri".

Sunetele emise de urechi ne ajută să înţelegem vorbirea şi, de asemenea, permit detectarea direcţiei din care vine sunetul. Ele contribuie şi la creşterea forţei imaginative. De asemenea, operează ca nişte radare holografice; acţionează ca o rază de referinţă ce intersectează sunetele care ne parvin, în cadrul unui mecanism de interferenţă.

Să profităm din plin de emisiile sonore ale urechilor, a decis fiziologul italian Hugo Zucarelli şi le-a utilizat la crearea unei noi forme de înregistrare a sunetelor tridimensionale – holofonia. Dacă asculţi holofonic, te trezeşti propulsat într-o nouă lume, o lume a sinesteziei, a simţurilor combinate, pe care poeţii o ridică în slăvi. Când auzim scârţâitul unui băţ de chibrit, mirosim, de asemenea, şi sulful. Când auzim cum pocnesc floricelele de porumb, cum trosnesc şi se desfac, simţim şi gustul acestora. Înregistrările holofonice pot da un impuls uriaş capacităţii de a ne imagina cu toate simţurile, atât de importantă pentru memorarea, învăţarea şi repetiţia mentală care constituie apanajul performanţelor de vârf. Muzica holofonică a învăţării rapide, dacă va dori cineva s-o creeze, ne-ar putea deschide perspective noi, surprinzătoare.

Neuroacustica

Ce se întâmplă când combinăm tehnologiile multisunet/minte – sunetul tridimensional, bătăile stereo, frecvenţele deschise şi altele? Cercetătorii în domeniul neuroacusticii Terry Pattern, Julian Isaacs, Charles Wilson şi Stuart Dubey au dus această idee până la ultima limită. Conştienţi că, încă de pe vremea textelor vedice, exploratorii minţii au insistat mereu că anumite

Scanned with CamScanner

sunete influenţează felul în care gândim, ne comportăm şi vieţuim, ei au experimentat în laboratoarele de sunet diverse combinaţii de descoperiri acustice fundamentale. Rezultatele? „Extraordinare!"

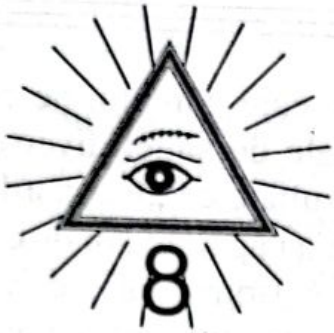
Desigur, există multe căi şi aparate noi de cercetare, cum ar fi rezonanţa magnetică şi scanerele TCA (tomografie computerizată axială), pentru a identifica fără urmă de îndoială cum influenţează anumite sunete creierul. „Negreşit, aceste tehnologii ale sunetului nu numai că sunt compatibile, ci chiar acţionează sinergetic", sună rapoartele acestei echipe. „Întregul depăşeşte suma părţilor." Ei au înregistrat o serie de casete ale „rezonanţei creier/minte" şi o trusă neuroacustică pentru cercetări de laborator, pe care oricine o poate utiliza. Au creat sunete menite să: a) energizeze productivitatea; b) adâncească relaxarea; c) focalizeze capacitatea de conştientizare d) extindă conştiinţa. Înregistrările au primit diferite evaluări, de la „Produc relaxare fără efort" şi până la „Evocă stări de bucurie, unitate, fericire". (Vezi *Unelte de explorare.*)

O nouă octavă de potenţiale

Astăzi muzica barocă lentă este marca multor sisteme accelerative. A venit, probabil, timpul să adăugăm o nouă octavă căii „sonore" de a declanşa potenţialul uman. Lumea interioară a muzicii şi muzica interioară a lumii nu au fost încă dezvăluite. Multe mecanisme sonore ale acestei lumi interioare se manifestă în culisele învăţării rapide. Dacă le vom înţelege, le vom folosi mai eficient. Aşa cum învăţarea rapidă implică folosirea concertată a tuturor capacităţilor de care dispunem, următoarea octavă se referă la conectarea noastră armonioasă la universul ce ne înconjoară. Conştienţi de acest lucru, putem înlocui disonanţa cu o foarte sănătoasă armonie de deschidere a minţii. Una dintre căile realizării armoniei superioare îşi are sursa în înţelepciunea antică. Alta, în strălucitele descoperiri ale doctorului Alfred Tomatis, membru al Academiei Franceze de Medicină şi al Academiei Franceze de Ştiinţe. Munca sa îi ridică pe oameni la octave superioare de talent şi vitalitate oferindu-le, de asemenea, modalităţi, de acum dovedite, de remediere a handicapurilor de învăţare.

Chiar şi oamenii de ştiinţă consideră călătoria în lumea interioară a sunetelor ca având tonalităţi mitice, asemeni căutării pierdutei arce biblice. Încă nu s-a dezgropat o arcă", dar părem să ne fi apropiat de urma ei. Recent au fost descoperite comori de informaţii asupra propriilor noastre capabilităţi şi însuşiri – cum ar fi cele 26.400 de celule corti care „dansează" – despre care majoritatea dintre noi nu ştim nimic.

Scanned with CamScanner



Ingrediente secrete în muzică

„Pur şi simplu nu pot să dorm noaptea", i s-a plâns odată un vizitator bine îmbrăcat lui Johann Sebastian Bach. „Am ameţeli din ce în ce mai mari. Asta poate fi un dezastru în profesia mea, după cum ştii. Poţi găsi o soluţie?" În scurt timp, Bach a compus o anumită muzică, specială, şi un cântăreţ la clavecin a fost trimis să cânte noaptea pentru suferindul chinuit. Curând, acesta sforăia. Insomnia a dispărut şi sănătatea i s-a restabilit. Clientul recunoscător, reprezentantul diplomatic al Rusiei, contele Kaiserling, i-a plătit lui Bach o sumă frumuşică pentru muzica ce-i alina stările de încordare. Bach a denumit această muzică faimoasă, după interpretul la clavecin al clientului său, Johann Goldberg – *Variaţiunile Goldberg*.

Cum a ştiut Bach ce corzi să facă să răsune în muzica sa aducătoare de somn? A ştiut de pe ce corzi picură muzica pentru alinarea minţii, ce armonii anume vor intra în rezonanţă cu ceea ce Abraham Lincoln a numit „corzile mistice ale memoriei"?

Doctorului Lozanov îi plăcea să se întrebe „Oare Bach şi alţi compozitori erau familiarizaţi cu Raja Yoga?" şi să-şi răspundă emfatic „Bineînţeles că da!" Yoga înseamnă „a înjuga" sau „a lega", iar compozitorii epocii barocului considerau că anumite elemente ale muzicii puteau lega oamenii de energiile cosmosului. Compozitorii erau învăţaţi să utilizeze anumite chei muzicale, anumite proporţii şi tipare armonice ale contrapunctului, ritmului şi tempo-urilor. Muzica lor „matematică" era menită să-i influenţeze pe ascultători prin alinierea şi sincronizarea corpului şi minţii acestora cu structurile armonioase ale cosmosului. Muzica era considerată cheia spre lumile vizibile şi invizibile. Această idee, a puterilor ascunse ale muzicii, era recunoscută în toată lumea pe vremea lor.

Filozofia ermetică a reprezentat gloria vechiului Egipt. Descoperitorul său legendar, Hermes Trismegistus, a dedicat două volume artei muzicii, dezvăluind în ce fel putea fi utilizată pentru a vindeca o mulţime de boli şi

Scanned with CamScanner

a evoca aparente „fapte supranaturale". Filozofia ermetică susţine că orice există în Univers vibrează în acord cu propria sa frecvenţă unică şi că, datorită rezonanţei armonice, există o corespondenţă între toate lucrurile. Matematicienii antici au înregistrat diferitele cicluri planetare, au numărat ritmurile din natură, au calculat proporţiile corpului omenesc şi au creat „geometria sacră" – un set de proporţii matematice. Ei îndemnau ca acestea să fie folosite în muzică sau arhitectură, pentru a intra în rezonanţă cu forţele fundamentale ale Universului şi a spori puterea vieţii.

Compozitorii epocii barocului considerau că anumite elemente ale muzicii puteau lega oamenii de energiile cosmosului. Muzica era considerată cheia spre lumile vizibile şi invizibile.

Asemenea reţete de rezonanţă s-au filtrat de-a lungul secolelor, via societăţi secrete şi loji, prin breslele şi corporaţiile muzicienilor, arhitecţilor şi masonilor. Este uşor de remarcat în ce fel se credea că acţionează formulele sacre dacă ne imaginăm apăsând clapa Do a unui pian într-o cameră plină de piane. Nota Do va răsuna din toate celelalte piane prin rezonanţă. În acelaşi fel, dacă apelăm la anumite note şi armonii, producem energii specifice, unele care extind puterea minţii, altele care vindecă, dar şi unele care pot face rău. Anticii considerau octava, portativul, ca prevalentă în întreg cosmosul, iar ştiinţa modernă a zilelor noastre dovedeşte valabilitatea acestei idei.

Principiile octavei ne ajută să ne imaginăm o proporţie matematică, sau corespondenţa dintre vibraţiile unei note muzicale, compoziţiei unei culori, a unei substanţe chimice sau arome. Nota La de sub Do mediu, de exemplu, vibrează cu 213 de cicli pe secundă, având drept corespondent de culoare galbenul-oranj şi, ca metal, arama. Nota Si, puţin mai joasă decât Do mediu, vibrând cu 240 de cicli pe secundă, are drept corespondenţi culoarea galben şi zincul.

Vechile şcoli muzicale considerau că arta lor reprezintă o punte spre conştiinţă şi au elaborat un „canon sacru" cuprinzând armonii, intervale şi proporţii specifice care trebuiau folosite ca sunete de legătură. Pe măsură ce oamenii vor asculta muzică, vibraţiile celulare şi ritmurile lor corporale se vor sincroniza sau conecta la ritmurile planetelor şi plantelor, pământului şi mării. Aceste sunete, după cum considerau mulţi oameni înţelepţi, pot îndepărta dezechilibrele şi structurile desincronizate. Ideea că anumite tonalităţi specifice ne pot influenţa se regăseşte, de asemenea, şi în vechile texte sacre semite sau arabe. Şamanii din Asia Centrală, muzicienii jajuka din nordul Marocului, ca şi muzicienii indieni şi asiatici, cunoşteau metode muzicale pentru extinderea minţii, controlul durerii, capacitatea de a merge pe cărbuni aprinşi fără a păţi nimic, ca şi forme de muzică ce trebuie practicate în calitate de căi spre iluminare. Şi în Japonia muzica tradiţională era ghidată

Scanned with CamScanner

de idei similare. Nu este surprinzător că testele au demonstrat că pasajele de tempo lent ale muzicii japoneze Koto oferă aceleaşi puteri minţii şi memoriei ca şi barocul. Koto este o harpă japoneză, un instrument alungit, din lemn, cu treisprezece corzi de mătase care rezonează în bogate sunete secundare, de înaltă frecvenţă.

În India, cântăreţii de muzică tradiţională, cum ar fi Ravi Shankar, încă îşi acordează instrumentele la „tonul fundamental", sau OM (N.red.: OM este echivalentul lui AMIN de la sfârşitul rugăciunilor creştine, este simbolul vibraţiei primordiale a universului). Această muzică se cântă în general la sitar, cu cele şapte corzi de cântat şi, lucru foarte interesant, alte douăsprezece sau mai multe corzi de rezonanţă, care vibrează armonic. Toate corzile trebuie acordate cu ajutorul acestei „vibraţii primordiale" sau „ton care vibrează mereu" corespunzător lui Do diez (136,10 Hz) şi culorii albastru-verzui, turcoaz. Acest fapt nu creează o notă nouă care să merite numele de „vibraţie primordială", însă oamenii de ştiinţă au găsit ceva care face asta.

Tonul indian de acordare se află într-un raport precis cu o frecvenţă de bază a pământului însuşi. Sitarul este acordat în sunetul pământului când se roteşte în jurul soarelui (dacă ar fi audibil). Este denumit ton al anului pământean. Când răsună această muzică acordată la sunetul Terrei, se presupune că instrumentele, muzicanţii şi auditoriul reverberează la „tonalitatea fundamentală", unindu-se cu Universul. Shankar şi alţi cântăreţi la sitar afirmă că muzica lor întruchipează principiul relaxării la nivel spiritual.

Au apărut şi dovezile ştiinţifice ale conceptelor antice despre armoniile cosmice, unele dintre acestea dinspre domenii foarte îndepărtate. O întâmplare amuzantă a avut loc printr-un accident fericit la Tipografia Bruckman din München. Bruckman avea o problemă. Uneori presa lor, în mod inexplicabil, strica treaba. Oare din cauza vremii? Inginerul Hans Baumer a cercetat: zilele cu vreme rea nu se potriveau cu zilele când presa mergea prost. Apoi, Baumer a observat ceva ciudat: maşina reacţiona asemeni reumatismului mătuşii Heidi. Se defecta cu două zile înainte de furtună.

Baumer şi-a păstrat totuşi perspectiva ştiinţifică atunci când a descoperit de ce. Era ceva legat de „atmosferice" – scurte impulsuri electronice emise de planeta noastră, care modifică vremea. Tipografia folosea o gelatină proteică aplicată pe cilindrii presei. Când atmosfericele generau un sunet cu o frecvenţă specifică, proteina intra în rezonanţă înnegrind tipăriturile. Baumer a mai făcut şi o altă descoperire care l-au făcut cunoscut în revistele ştiinţifice. A descoperit că undele electromagnetice emise de pământ corespund portativului.

„În mod clar acestea se află într-o relaţie numerică simplă unele cu altele, corespunzătoare octavei, a cincea, a patra, a treia etc, din domeniul sunetelor", a scris el. Herr Baumer a trecut cu vederea o chestiune care ar fi putut amuza America. Pe măsură ce planeta mamă se învârte în jurul axei sale, din când în când ea cântă „The Star-Spangled Banner" (N. red.: imnul

Scanned with CamScanner

de stat al SUA) – cel puţin primele note: „(Oh) say can you see" – aceasta fiind una dintre „melodiile" atmosfericelor.

Proteinele trăiesc şi intră în rezonanţă înăuntrul nostru. Doi distinşi savanţi germani au observat, independent unul de altul, că aceste informaţii extraordinare construiesc moleculele de ADN şi ARN intră în rezonanţă cu un ton de octavă din tiparul de rotaţie al pământului, acesta fiind unul dintre multele exemple ştiinţifice care dovedesc că sângele şi carnea noastră sunt acordate la rezonanţa universală.

Chei muzicale care sporesc puterea minţii şi corpului

Desigur că toată muzica poate conţine acele note care ne fac să intrăm în rezonanţă cu elemente variate din Univers. O recentă mare descoperire matematică ne oferă posibilitatea de a ne concentra direct asupra beneficiilor precise ale cheilor muzicale, beneficii legate de rezonanţe utile specifice. Câţiva savanţi elveţieni şi autorul Hans Cousto au mers înainte cu calculele matematice ale rezonanţelor, care leagă sunetele vechilor muzicieni la cele ale universului, şi au descoperit calculul precis al frecvenţelor de sunet ale cheilor care intră în rezonanţă cu fiecare planetă, ca şi efectele minte-corp pe care acestea le induc. Cousto a pus la punct diapazoane calibrate cu precizie pentru fiecare dintre aceste chei planetare, iar pe parcurs a devenit bine cunoscut pentru un nou mod de a acorda orchestra. De exemplu:

- Cheia Sol (194,71 Hz) rezonează cu frecvenţa unei zile pământene, cu culoarea roşu-portocaliu şi are un efect dinamic, stimulativ şi energizant asupra minţii şi corpului.
- Cheia Do major (136,10 Hz) rezonează cu anul terestru şi culoarea verde turcoaz. Este o cheie meditativă şi relaxantă care fixează atenţia, concentrează şi calmează.
- Cheia Fa (172,06 Hz) intră în rezonanţă cu anul Platonic (N. red.: anul Platonic este echivalentul a 26.000 ani pământeni) şi culoarea purpuriu-violet. Are un efect vesel, de bucurie şi spiritualitate.

Poţi să te revitalizezi şi să-ţi sporeşti forţa întregului sistem energetic, susţine Cousto, dacă intri în rezonanţă cu tonurile planetelor. Prin intermediul rezonanţei sunetelor putem să simţim că suntem una cu universul, crede el.

Pentru a te bucura de foloasele specifice rezultate din aceste legături cosmice, selectează muzica scrisă în respectivele chei sau încearcă diapazoanele create de Cousto. Fă furcile să vibreze şi apoi plasează-le pe diferite puncte de acupunctură de pe corp, într-o încercare de a te reacorda şi alinia la energiile universului. Anumite cursuri de învăţare rapidă folosesc aceste diapazoane pentru a „acorda" mintea-corp înainte de ore sau pentru relaxare şi eliberare de stres.

Scanned with CamScanner

Sunete care energizează creierul

„Unele sunete sunt la fel de bune ca două ceşti de cafea", spune eminentul specialist al urechii, francezul Alfred Tomatis. Aceasta vrea să spună că muzica poate funcţiona ca o băutură energizantă. Încă din vremurile când omenirea a început să compună muzică, ea a venit în întâmpinarea necesităţilor zilnice. Cântece de leagăn, cântece de război, cântece de navigaţie – lista este tot atât de variată precum istoria şi cultura. În epoca noastră, a tehnologiilor de vârf, Tomatis a deschis puterii interioare a sunetului calea tehnologiei înalte, putere care într-adevăr deţine extraordinare potenţiale pentru extinderea capabilităţii mentale, pentru a vindeca şi a energiza.

„Sunetul poate fi o sursă extraordinară de energie", spune Tomatis care, în prezent, are peste şaptezeci de ani şi pretinde că este plin de energie, neavând nevoie decât de trei-patru ore de somn pe noapte, deoarece ascultă muzică specială în timp ce lucrează. Tomatis nu a descoperit muzica aceasta de „deşteptare", „decoifeinizantă", din întâmplare. El face de zeci de ani măsurători ale muzicii produse de diverse instrumente pentru a vedea cum ne afectează diferitele frecvenţe de sunet. Care dintre ele pompează energie şi care o absorb. Şi cum fac asta? El a ajuns la o concluzie uimitoare. „Urechea nu este făcută numai pentru auz", a anunţat Tomatis, *„ci este menită să energizeze creierul şi corpul!"*

> *„Urechea nu este făcută numai pentru auz, ci este menită să energizeze creierul şi corpul!"*

Primim energie prin urechi? În timp ce înregistra muzica lui Bach, Mozart, cântece gregoriene şi incantarea lui OM diagramele instrumentelor de măsură au dovedit că oboseala, epuizarea şi efectele debilitante ale stresului apar atunci când celulele gri din creier au un potenţial electric scăzut. Cu alte cuvinte, rămân fără combustibil. Aceste celule acţionează ca nişte mici baterii electrice, după Tomatis. Ele generează electricitatea creierului, alimentând undele cerebrale care se văd la EEG. Am putea crede că aceste mici baterii vor fi reîncărcate de metabolismul corporal. Nicidecum, spune Tomatis. Tocmai în acest punct a fost făcută o descoperire epocală.

Ceva extern nouă ne încarcă bateriile şi acest ceva este *sunetul*, în special cel de înaltă frecvenţă. Intermediarii sunt remarcabilele celule Corti. Dacă am face o călătorie prin urechea internă, după ce ne-am tot învârti prin vârtejurile labirintice, ale melcului, am da peste „Linia de balet Corti", cel mai lung şir de dansatori de precizie din lume. Aranjate într-un şir lung conţinând un număr de 24.600 unităţi, celulele dansează cu o precizie perfectă la fiecare sunet, ca ansamblul dansatoarelor de cabaret „Rockettes"

Scanned with CamScanner

de la Radio City. Energia produsă de acest dans extraordinar afluează spre creier, iar o parte a sa se ramifică, trecând şi prin ramura vestibulară a nervului auditiv, şi circulă cu viteza fulgerului prin muşchii corpului. Sunetele de înaltă frecvenţă energizează creierul, dar, în acelaşi timp, relaxează tensiunea musculară şi echilibrează corpul în multe alte feluri. Ne afectează chiar poziţia. Unele dintre aceste sunete cu zbor înalt, pline de putere, se găsesc şi în muzica învăţării rapide.

Nu vom obţine, însă, aportul rapid de energie, dacă nu putem *auzi* sunetele de înaltă frecvenţă. Această descoperire a lui Tomatis contribuie la explicarea faptului că unii nord-americani nu par să obţină din baroc aceeaşi încărcare cu vitalitate pe care o obţin est-europenii. E aproape sigur că problemele de auz, cauzate mai ales de poluarea sonoră, sunt cele vinovate, din moment ce est-europenii nu sunt supuşi aceluiaşi asalt al zgomotului, ca noi. Tomatis a descoperit şi faptul că ne obişnuim să ascultăm sunetele din spectrul sonor al limbii materne. Aceasta creează o mare diferenţă în modul în care oamenii aud muzica. Spectrul acustic al limbilor slave se întinde de la frecvenţe foarte joase şi până la unele foarte înalte. Cel al englezei americane este mult mai îngust.

Venim pe lume înzestraţi cu un spectru larg al auzului, capabil să detecteze sunete joase de până la 16 cicli pe secundă şi înalte de peste 20.000 de cicli. Apoi vârsta, uneori boli ale urechii şi, aproape întotdeauna, zgomotul, poluarea fonică, îşi fac efectele. Ciocanul pneumatic ce sparge betonul cu 3500 de bătăi pe minut, traficul, sirenele, metroul, muzica bubuitoare din zona comercială, maşinile care claxonează – toate reduc spectrul auzului. După Tomatis, unul dintre motivele datorită cărora ne simţim uzaţi pe măsură ce îmbătrânim este că nu mai auzim sunetele acordate la frecvenţe înalte, care ne pot re-energiza. Dr. David Lipscomb de la Universitatea din Tenesee, Laboratorul de studierea zgomotelor, a comunicat încă din 1982 că 60% dintre bobocii din colegii prezintă simptome semnificative de pierdere a auzului faţă de spectrul sonor de înaltă frecvenţă. Auzul este similar cu cel al unor oameni vârstnici. „Aceşti tineri intră în viaţa activă cu urechi de pensionari", a spus Lipscomb.

Pot urechile „bătrânicioase" să fie făcute din nou tinere? Apelăm din nou la dr. Tomatis. Putem reîntineri urechile cu însuşi sunetul, a descoperit el. Pare un paradox – restaurarea auzului prin intermediul auzului. Ca fiu al unui vestit cântăreţ de operă, a cărui casă era plină până la refuz de muzicieni, este firesc ca Tomatis să se îndrepte spre sunet şi muzică pentru a căuta remedii.

Îţi aminteşti de la orele de biologie din liceu de cele trei structuri cu nume aproape amuzante, aflate la capătul interior al timpanului? Ciocănelul, nicovala şi scăriţa. Acum închipuie-ţi că navighezi prin urechea mijlocie, pe creasta unui val de sunet. Acolo, acestea trei sunt la treabă, încordând şi relaxând muşchii pentru a poziţiona timpanul în mod corect, aşa cum se întoarce discul unui satelit pentru a răspunde diferitelor frecvenţe care apar.

Scanned with CamScanner

Muşchii par oarecum inactivi şi ai impresia că nu dau tot ce pot. Dintr-o dată apare un sunet şuierător. Muşchii învie pe loc, de parcă a strigat un sergent la instrucţie. Se încordează, se relaxează, pompând mereu şi mereu. Este un exerciţiu pe care îl vor face zilnic muşchii urechii mijlocii, până când vor fi din nou capabili să pună timpanul în poziţia precisă.

Instructorul de exerciţii şuierătoare este Urechea Electronică, un aparat inventat şi patentat de Tomatis. Acesta emite serii de sunete variate, de joasă şi înaltă frecvenţă, alternativ la fiecare ureche, forţând muşchii urechii mijlocii să reintre în formă. O dată ce au reuşit, urechea internă este „deschisă" şi auzul de înaltă frecvenţă restabilit. Acest lucru nu pare prea spectaculos, dar scriitoarea canadiană Patricia Joudry, care a considerat că Urechea Electronică o poate ajuta la problemele ei de auz este mărturia că aşa s-a întâmplat, însă ceea ce a uimit-o a fost „o inimaginabilă izbucnire de vitalitate şi, chiar mai mult, creativitate".

Urechea „deschisă" s-a dovedit a fi un „Sesam, deschide-te" pentru învăţarea în forţă şi o cheie în vindecarea handicapurilor de învăţare, din ce în ce mai răspândite.

„Urechea este creată pentru ca persoana, în întregul ei, atât fizic, cât şi psihic, să poată beneficia de ea", spune Tomatis. Poate ai auzit de „energia liberă". Cercetările lui Tomatis conferă acestor termeni adevăratul lor sens. Prin intermediul urechii putem avea acces la rezervele naturale vaste de energie cosmică. După cum a observat el, niciodată nu este penurie de energie cosmică.

Ce frecvenţe ale sunetelui contribuie la creşterea capacităţii mentale? Sunetele între 5.000 şi 8.000 Hz reîncarcă „bateriile creierului" cel mai rapid. Cele mai eficiente încărcătoare sunt cele de 8.000 Hz. După ce a studiat muzica multor compozitori, Tomatis a descoperit că cea mai bogată în sunete de înaltă frecvenţă, de reîncărcare energetică, este aceea a lui Mozart. În acelaşi timp, a indicat cu precizie frecvenţele care drenează de energie mintea şi corpul: sunetele de joasă frecvenţă, cum ar fi zgomotul traficului, aeroporturilor, şantierelor de construcţii. Unele dintre sunetele joase din muzica rock sunt, de asemenea, sunete de „drenare a creierului", după Tomatis.

Înalta putere a frecvenţelor

Acid rock este un sunet care drenează de energie şi muşcatele. Încă de pe vremea lui Luther Burbank se ştie că muzica şi sunetele pot influenţa vegetaţia. Popoarele antice, cu cântecele lor de semănat şi dansurile ritmice, ţopăitoare, probabil ştiau şi ele acest lucru. În zilele noastre însă, nimeni nu prea a folosit aceste cunoştinţe până la Dan Carlson din Blaine, Minnesota, care a făcut din ele munca sa de o viaţă. După ani de cercetări intense, Carlson a descoperit cu precizie frecvenţele care energizează plantele în acelaşi fel în care sunetele lui Tomatis îi trezesc pe oameni. Este vorba

Scanned with CamScanner

despre cele de 5.000 Hz, limita de jos a spectrului care ne influenţează pe noi, indicat de Tomatis, o descoperire care ne face să ne minunăm cu atât mai mult în faţa Mamei Naturi. Este interesant că spectrul cântecului păsărilor se situează tot în jurul frecvenţei de 5.000 Hz.

Carlson a îmbinat sunetele pulsatorii de 5.000 Hz, care seamănă cu sunetul unor greieri giganţi, cu înregistrări de baroc şi alte tipuri de muzică. A pus plantelor această muzică a „dejunului", apoi a împrăştiat pe ele nutrienţi. Muzica ajută plantele să absoarbă nutrienţii cu o eficienţă mai mare cu 700%. Acestea s-au înălţat, rata creşterii mărindu-se cu 99%. O tulpină de Patima Roşie de 10 cm, care în mod normal creşte până la 45 cm, tratată cu „muzica dejunului" descoperită de Carlson şi cu nutrienţi, timp de doi ani şi jumătate, a crescut în lungime 4 m şi a intrat în Cartea Recordurilor. „Fertilizatorul" muzical al lui Carlson a transformat în bine şi fermele cu soluri profund sărăcite. Recoltele au crescut de douăzeci şi cinci de ori. Carlson a obţinut o accelerare a producţiei de cereale de cinci la unu şi crede că tratamentul său de „stropire" cu sunet poate ajuta rapid zonele lovite de foamete, reducând astfel flagelul mondial al înfometării. În primăvara lui 1993 şi-a prezentat descoperirea în Rusia pentru a ajuta la îmbunătăţirea recoltelor acolo. În 1992, Prinţul Charles a aplicat metoda lui Carlson în grădinile castelului de la Sudley, obţinând 65 de trandafiri pe o tufă unde înainte erau doar cinci.

Ascultarea sunetelor cu frecvenţă de 5.000 Hz adăugate la muzica barocă lentă în vremea mesei ne va ajuta şi pe noi, oamenii, să ingerăm nutrienţii din hrană mai bine? După cum au demonstrat câteva teste recente, ar putea exista „muzica dejunului uşor". Pe vremea când patronii de restaurante mâncau ascultând muzica lentă, clasică, ei mestecau mai încet, digerau mai bine şi nu creşteau în greutate. Acum, că oamenii au început să mănânce pe muzică rock, ei mestecă foarte rapid, nu digeră bine şi se îngraşă. Cu privire la învăţătură, oare semnalul de 5.000 Hz adăugat la muzica învăţării rapide ne-ar ajuta să absorbim informaţiile mai bine?

Asemeni lui Carlson, care a împins plantele în Cartea Recordurilor, biochimistul dr. Ifor Capel a descoperit o cale sonoră care să-i înalţe pe oameni spre noi performanţe, pentru a depăşi vechile recorduri. Ca cercetător, cunoscut pe plan internaţional, la Fundaţia de Cercetare a Cancerului „Marie Curie" din Surrey, Anglia, Capel a făcut o descoperire care ar putea să-i ajute pe adepţii învăţării rapide din secolul XXI nu numai să asimileze informaţiile mai repede, ci şi să-şi modifice starea cât ai clipi din ochi şi să aibă un control real asupra durerilor. Prin intermediul emisiilor de impulsuri electrice de joasă frecvenţă spre creier, dr. Capel a descoperit că frecvenţele şi formele diferite ale undelor duc la declanşarea unor neurotransmiţători diferiţi, aceştia fiind mesagerii chimici ai creierului. De exemplu, un semnal de 10 Hz creşte producerea serotoninei, un mesager chimic care produce relaxare şi uşurează durerile.

Scanned with CamScanner

„Fiecare centru cerebral generează impulsuri la o anumită frecvenţă, bazate pe neurotransmiţătorii predominanţi pe care-i secretă", afirmă Capel. „Cu alte cuvinte, sistemul intern de comunicaţii al creierului – limbajul său – se bazează pe frecvenţe."

Dacă i-am „vorbi" creierului exact în limbajul lui de frecvenţe diferite, am putea creşte imediat şi semnificativ producţia neurotransmiţătorului dorit, care să accelereze învăţarea sau să uşureze durerea, ca şi a substanţelor chimice care produc plăcerea, cum sunt endorfinele, morfinele specifice ale creierului. Savanţii au descoperit repede frecvenţele care stimulează chimicalele majore ale creierului. Beta endorfinele, producătoare de plăcere, apar la o frecvenţă situată între 90 şi 111 Hz. Catecolaminele, vitale pentru memorie şi învăţare, răspund la o frecvenţă situată în jur de 4 Hz. Gândeşte-te. Să generezi o undă invizibilă şi să influenţezi abilităţile unei persoane, starea sa de spirit, comportamentul. De ani de zile, elementele din umbră ale guvernelor lumii fac mai mult decât pur şi simplu doar să se gândească la acest lucru.

Dacă i-am „vorbi" creierului exact în limbajul lui de frecvenţe diferite, am putea creşte imediat şi semnificativ producţia neurotransmiţătorului dorit, care să accelereze învăţarea sau să uşureze durerea, ca şi a substanţelor chimice care produc plăcerea.

Partea bună este că, atunci când cunoaştem jargonul creierului, putem începe să-l programăm să strălucească cu o întreagă nouă generaţie de ajutoare pentru învăţare – maşinile creierului. Oamenii încep să se conecteze la aparate care pulsează sute de frecvenţe, răsunând în acorduri bogat rezonante, de muzică inaudibilă. Instrumente, cum ar fi Acordorul creierului 5 (vezi p. *196*), de exemplu, generează frecvenţe care influenţează atât indicele de inteligenţă cât şi cantitatea de substanţe chimice care potenţează memoria, frecvenţe care se dovedesc a vindeca pe deplin dependenţele şi depresia.

Tonalităţile muzicale care rezonează pe aceleaşi frecvenţe la câteva octave mai sus stimulează evident şi mesagerii chimici care modifică mintea. În mod virtual, oricine este implicat în terapia mentală raportează îmbunătăţirea funcţiilor mentale şi eliberarea de stres şi durere. Mulţi raportează euforie şi bucurie, stări care pot îndepărta blocajele din faţa învăţării şi produc un minunat salt al nivelului de performanţă. Dr. Deepak Chopra a numit această stare „beatitudine" şi, din punctul lui de vedere, reprezintă remediul universal, atât pentru bolile mentale, cât şi pentru cele fizice.

Am fost nevoiţi să aşteptăm ca tehnologia să dezvăluie legătura noastră intimă cu frecvenţele. În Occident a fost nevoie, de asemenea, să aşteptăm

Scanned with CamScanner

ca tehnologia să accepte lucruri care au ajutat alte culturi timp de sute de ani – acupunctura. Urechile noastre sunt o reflectare întoarsă a întregului corp, conform teoriei acupuncturii urechii. Practicanţii acupuncturii urechii tratează puncte specifice de pe ureche, făcând să circule energia chi de-a lungul meridianelor pentru a echilibra şi vindeca întregul corp. Punctul principal de acupunctură pentru anestezierea întregului corp este pe scoica inferioară a urechii (numărul 86 pe meridianul inimă-plămâni al urechii). S-a dovedit că excitarea electrică cu 111 Hz a acestui punct stimulează la maximum producerea de endorfine ale plăcerii. Stimularea urechii prin intermediul frecvenţelor sunetelor muzicale specifice, prin plasarea unei căşti audio direct pe punctul 86, aşa cum obişnuiesc pacienţii în „terapia prin sunet Tomatis", produce, de asemenea, endorfine. Tratamentul lui Tomatis pare să evoce, iar la nevoie să reconfigureze, unele sunete cu adevărat vitale pe care toţi le-am auzit cu mult timp în urmă.

Urechile noastre sunt o reflectare întoarsă a întregului corp, conform teoriei acupuncturii urechii.

Cea mai veche amintire

Care este cea mai veche amintire a noastră? Acest subiect se află în centrul unei alte descoperiri făcute de Alfred Tomatis, care ajunge până în străfundurile fiinţei noastre. Cea mai veche amintire? Este un sunet. L-ai auzit prin lichidul întunecat şi călduţ al uterului. Este vocea mamei tale. Probabil nu o vei recunoaşte pe Mami atunci când vei asculta înregistrarea vocii ei, auzindu-se printr-un fluid, un lucru pe care Tomatis l-a realizat pentru mii de oameni. Ceea ce ajunge la urechea noastră prin spaţiul lichid din interior este o structură extraordinară de chiţăituri şi fluierături de înaltă frecvenţă, similare cu limbajul delfinilor sau cu sporovăiala păsărilor, cum se aude dinspre o atmosferă densă de junglă. Cât de înalte? Exact frecvenţa pe care Tomatis a indicat-o cu precizie ca fiind sunetul electric ce încarcă bateriile creierului, 8.000 Hz.

Fără o îndrumare specială, puţini dintre noi avem acces la amintiri prenatale, însă s-a dovedit că ele există. Unele dintre acestea pot constitui substanţa blocajelor din faţa învăţării care ne menţin într-o viaţă mediocră. Amintirile despre sunete, descoperite de Tomatis, se referă, însă, la mai mult decât la limitări psihologice. Acele scheme fonice, a descoperit el, sunt implicate în dezvoltarea corespunzătoare a creierului şi corpului. Clinici din toată Franţa utilizează aceste tipare de înaltă frecvenţă, de preferinţă alcătuite din vocea maternă, pentru a realiza progrese izbitoare la copiii cu handicap de învăţare, în special la autiştii „incurabili". Parte dintre efectele

Scanned with CamScanner

transformatoare ale terapiei cu frecvenţe înalte la adulţi, crede Tomatis, pot izvorî din trezirea acestor amintiri vechi, din sentimentul unităţii dintre mamă şi copil, un sentiment de unitate care creează fundamentele senzaţiei că suntem una cu universul.

Pentru a-i ajuta pe oameni să-şi depăşească handicapurile şi să se reîncarce cu energie, Tomatis a pregătit înregistrări cu muzică clasică specială, bogată în frecvenţe foarte înalte, muzică barocă, Mozart, cântece gregoriene. El a filtrat şi eliminat notele muzicale situate la frecvenţe sub 2.000 Hz. A mai adăugat sunetele Urechii Electronice, care antrenează urechea internă, constând din izbucniri fluctuante de sunete cu frecvenţe înalte/joase, un sunet blând, şuierător, care alternează între cele două urechi şi stimulează ambele emisfere cerebrale. A trimis, de asemenea, mai multe sunete urechii drepte faţă de urechea stângă, deoarece, conform propriilor studii, acest fapt îmbunătăţeşte rezultatele. La centrele de ascultare din toată Franţa, Europa şi Africa de Nord, oamenii s-au conectat la înregistrări cu terapia de sunet prin intermediul căştilor şi, după circa 100 de ore de ascultare, auzul lor s-a vindecat, iar energiile au crescut spectaculos. Mulţi au observat, de asemenea, că funcţionarea minţii li s-a modificat într-un mod foarte încurajator.

Marile universităţi din Franţa au experimentat metodele lui Tomatis în mod extensiv; o mulţime de clinici i-a folosit terapiile, timp de decenii. Membru atât al Academiei Franceze de Medicină, cât şi al Academiei Franceze de Ştiinţe, el este fondatorul unei noi discipline ştiinţifice – audio-psiho-fonologia (APF), care îşi publică de mult timp propria revistă. Tomatis a scris şi sute de lucrări ştiinţifice într-o mulţime de reviste specializate în diferite domenii şi a publicat mai multe cărţi.

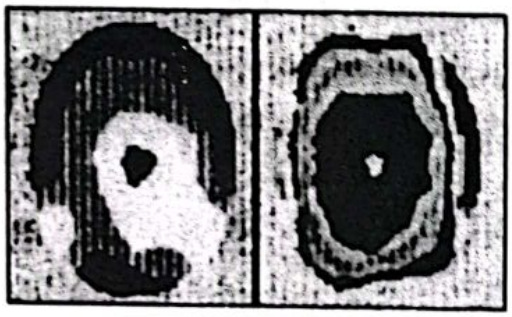
De ce au fost efectiv ignorate în Statele Unite descoperirile de potenţare a vieţii ale lui Tomatis? Parţial, este vorba despre rezistenţa la schimbare, parţial, de alocarea de prea puţine fonduri guvernamentale, parţial, de un acces restrâns la informaţii în limbi străine. Autobiografia lui Tomatis, *Urechea conştientă – Viaţa mea de transformări prin intermediul audiţiilor*, a aşteptat paisprezece ani, deşi ea acoperă cinci decenii de descoperiri fundamentale, pentru ca, în sfârşit, să fie publicată în limba engleză.

Conducătorii mişcării americane pentru potenţialul uman, ca dr. Jean Houston, au început, în sfârşit, să audă chemarea. Salutând descoperirea lui Tomatis drept „virtual, o revoluţie à la Copernic", ea îi îndeamnă pe exploratorii limitelor să cerceteze puterea armoniilor care ne vindecă vieţile şi ne revelează „daruri despre care nu am ştiut că le avem".

Marile descoperiri ale lui Tomatis au îmbunătăţit deja viaţa a mii de oameni din întreaga lume. Mulţumită unei curajoase scriitoare canadiene şi unor călugări catolici care cunoşteau înaltele tehnologii, acum acestea se împrăştie prin toate localităţile şi mediile Americii de Nord, trezind oamenii ca niciodată înainte, împingându-i într-o cascadă de noi talente, peste bariera

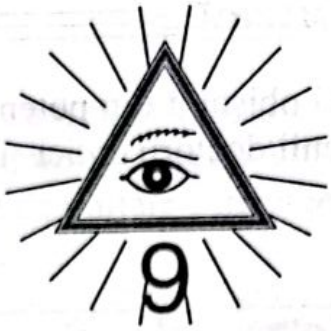
Scanned with CamScanner

de 10%, cât folosim în mod obişnuit din potenţialul nostru. Nu ar fi deloc surprinzător pentru muzicienii/doctorii antici şi nici pentru adepţii învăţării rapide din secolul XXI.



Cercetătorii în domeniul neuroacusticii folosesc sisteme de mapping EEG cu 24 de canale, în variantă tridimensională, pentru a înregistra efectele elementelor muzicale specifice – bătaie, frecvenţe înalte, tonuri specifice. Aceste hărţi ale creierului *înainte/după* confirmă modificările uimitoare survenite în tiparul undelor cerebrale după utilizarea înregistrărilor neuroacustice. Coloritul se modifică de la albastru/purpuriu la roşu, portocaliu, galben şi verde, indicând stimularea cerebrală indusă.

Scanned with CamScanner



Sunetul unui miracol

„Marele Caruso a surzit!" Lumea operei a rămas încremenită. Caruso tocmai suferise o operaţie în Spania, pe partea dreaptă a feţei, iar ceilalţi cântăreţi erau îngrijoraţi pentru consecinţe. „Caruso mi-a cerut să-i vorbesc la urechea stângă deoarece nu poate auzi nimic cu cea dreaptă", relatau cântăreţii de la Metropolitan Opera din New York, în stare de şoc.

Umberto Tomatis, tatăl lui Alfred, un foarte cunoscut cântăreţ al Operei din Paris, şi colegii acestuia observaseră surzenia post-operatorie a lui Caruso şi speculau: va afecta ea cariera faimosului cântăreţ? Ei bine, din contra. Imediat după operaţia din 1902, Caruso s-a transformat dintr-un interpret dotat în cel mai mare cântăreţ de operă al lumii pe scenă! În timpul anilor de surzenie a obţinut el cele mai mari triumfuri.

Cum poate surzenia să producă o asemenea voce magnifică? Dr. Tomatis, în acest caz un veritabil detectiv Hercule Poirot, a început o căutare intensivă pentru a verifica fiecare pistă. Folosindu-se de instrumente speciale, a analizat, de asemenea, şi schema auditivă a lui Caruso, prin intermediul înregistrărilor. Era pe cale să descopere secretul lui Caruso! Urechea dreaptă era surdă numai la frecvenţele joase – acelea ale vorbirii –, dar putea auzi foarte bine frecvenţele înalte ale muzicii, bogate în armonii. Tomatis a ajuns la o concluzie uluitoare: „Caruso cântă atât de remarcabil deoarece nu mai poate auzi decât spectrul sunetelor muzicii!"

Munca de detectiv întreprinsă în continuare asupra celor mai mari cântăreţi ai Europei, precum Beniamino Gigli, începu să pună piesele cap la cap. Marii cântăreţi şi muzicieni sunt cu toţii „dreptaci de urechi". Urechea dreaptă domină felul lor de a asculta. Ce bine ar fi, se gândi Tomatis, dacă ar putea transfera propriilor pacienţi schemele auditive ale lui Caruso! Nu cumva aceasta ar reabilita vocile lor pierdute? În laboratorul audio, cântăreţii bolnavi şi-au pus căşti legate la echipamente audio speciale. Au început să se audă pe ei înşişi cântând în timp ce echipamentul elimina notele joase şi

Scanned with CamScanner

potenţa frecvenţele înalte, trimiţându-le urechii drepte. Pe când îşi ascultau propriile voci în acest fel, au simţit cum reînvie şi cântă din nou ca nişte îngeri! Când au obţinut un auz clar, centrat pe urechea dreaptă şi pe frecvenţe înalte, vocea lor a produs note de o acurateţe perfectă.

Exista acum o nouă speranţă pentru aceşti cântăreţi de operă profesionişti, mulţi dintre ei prieteni de familie cu Tomatis şi a căror viaţă depindea de vocile lor. Ironia sorţii face că unii dintre aceştia au surzit pentru spectrul muzical al propriei lor voci, din cauza volumului ei prea înalt. Aparatele audio le-au redat vocea, dar cum se puteau urca pe scenele de operă ale lumii purtând căşti legate la echipamente auditive? Cum puteau să-ţi menţină acest auz foarte limpede?

Tomatis a încercat totul. În sfârşit, Urechea Electronică a luat fiinţă şi a fost patentată. Aparatul condiţiona urechea să audă întregul spectru de sunete al muzicii şi, folosind metoda de filtrare a sunetelor pentru urechea dreaptă, cântăreţii, actorii, oamenii de spectacol şi oratorii au parte de îmbunătăţirea auzului şi pot din nou să evolueze în public, fără căşti. Au fost vindecaţi. Într-adevăr, Urechea Electronică le-a oferit o ureche „de Caruso"!

Dacă studiezi canto, actoria, muzica, oratoria sau limbile străine, atunci când te hotărăşti pentru terapia prin sunet cu ajutorul Urechii Electronice, vei beneficia literal de „o ureche à la Caruso".

Tocmai aceste experimente de tip Caruso l-au condus pe Tomatis spre descoperirile sale revoluţionare: legătura dintre auz şi vorbire. Aceasta l-a făcut faimos în întreaga lume. În 1957 a fost înregistrat în analele Academiei Franceze de Stiinţe şi Medicină aşa numitul „Efect Tomatis".

„O persoană nu poate reproduce vocal decât ceea ce este capabilă să audă." Aceasta este esenţa descoperirii sale fundamentale. Cu alte cuvinte, nu te alegi decât cu ceea ce auzi decât ceea ce auzi. Teoria lui susţine că auzul şi psihicul sunt legate inextricabil, iar auzul este cheia dezvoltării limbajului, vorbirii, cântatului, învăţării, comunicării sociale şi, consecutiv, a echilibrului întregii personalităţi.

„O persoană nu poate reproduce vocal decât ceea ce este capabilă să audă." Auzul şi psihicul sunt legate inextricabil, iar auzul este cheia dezvoltării limbajului, vorbirii, cântatului, învăţării, comunicării sociale şi, consecutiv, a echilibrului întregii personalităţi.

Pe când Tomatis lucra cu muzica şi cu Urechea Electronică pentru a restabili auzul şi vocea cântăreţilor şi actorilor, atât a celor faimoşi cât şi a celor obişnuiţi, a descoperit că sunetele care vindecă au dimensiuni chiar mai puternice. Un cântăreţ spaniol disperat veni la Tomatis. După patru operaţii de noduli în gât abia putea să vorbească, nicidecum să cânte.

Scanned with CamScanner

Examinându-i cavitatea bucală, specialiştii au dat înapoi, şocaţi. Dispăruse o mare parte a nasului şi gâtului său, era ca o cavernă. După un tratament îndelungat cu Urechea Electronică, spaniolul şi-a atins visul. A devenit un bun cântăreţ de operă. Tomatis şi-a dat seama, dintr-o dată, că acest fapt va avea implicaţii în multe privinţe pentru noi toţi. Anumite frecvenţe ale sunetului pot să vindece chiar deteriorările fizice profunde şi ireversibile!

Metoda utilizării frecvenţelor înalte descoperită de Tomatis sporeşte, de asemenea, inteligenţa şi accelerează învăţarea. „M-am implicat în această muzică", spune dr. Billie Thompson, director al Centrului Tomatis din Phenix, Arizona, „încercând să găsesc programe eficiente pentru a le oferi altora care doreau să-şi îmbunătăţească sau să-şi accelereze învăţarea". El are dosare pline cu asemenea cazuri. Chris, de paisprezece ani, cu probleme de comportament, a ajuns de la corigenţă la materiile reale la dublarea notelor în urma terapiei audio. Cindy, de opt ani, a parcurs o transformare „incredibilă", „uluitoare", „minunată", după spusele mamei sale. Potenţialul său era „obstrucţionat şi, pur şi simplu, a fost scos la lumină".

Înregistrările lui Tomatis au ajutat la învăţarea accelerată şi la depăşirea problemelor de învăţare în doi ani. Stimulii sonori reîncarcă creierul cu energie şi creează căi neurale noi, mai eficiente. Cum se petrece acest fenomen?

Urechea stângă dispune de o cale mai lungă, mai puţin eficientă, spre centrul limbajului din creier. Tomatis a măsurat „călătoria transcerebrală" pe care sunetul o face prin urechea stângă. Pentru bâlbâiţi, întârzierea a fost de 0,1 până la 0,2 secunde – cu mult mai lungă decât normal. Urechea dreaptă are un traseu mai scurt, mai eficient până la centrul limbajului din creier. Urechea dreaptă primeşte informaţiile mai rapid, deci, atunci când preia operaţiunile, informaţiile sunt procesate în ordinea corectă.

Pentru a face din urechea dreptă „regizorul" circuitelor cerebrale, Tomatis a combinat Urechea Elecronică cu sunetul de înaltă frecvenţă, trimiţând mai multe sunete filtrate către urechea dreaptă. Acest fapt a antrenat urechea dreaptă să devină „dominantă". Încărcătura electrică a sunetelor aplicate urechii drepte, a configurat, pe rând, circuitele neurale din creier. Dispărând întârzierea, a dispărut şi bâlbâiala.

De asemenea, şi dislexia a dispărut atunci când urechea dreaptă a devenit „regizorul", reconfigurând astfel circuitele cerebrale. „Citim cu *urechile*!" afirmă Tomatis. Circuitele neurale desincronizate joacă un anumit rol în dislexie, la fel cum se întâmplă cu bâlbâiala, conform afirmaţiilor sale. Atunci când urechea dreaptă este configurată pentru a prelua controlul, circuitele cerebrale se reechilibrează, astfel încât toţi stimulii spre centrul limbajului sunt procesaţi în ordinea corectă. Rezultatele sale în tratamentul dislexiei sunt uluitoare. Mai mult de douăsprezece mii de oameni au fost vindecaţi prin metoda sa. La fel s-a întâmplat şi cu cei cu handicap de învăţare, de la boala deficitului de atenţie (BDA) şi până la hiperactivitate (Vezi capitolul 31).

Scanned with CamScanner

În ultimii patruzeci de ani, mii de oameni au descoperit cele două sute de centre din cincisprezece ţări diferite, care utilizează terapia lui Tomatis. De la cei cu handicapuri şi până la cei surzi, suferind de tinnitus (vuietul urechilor) şi vertij. Cântăreţi, bâlbâiţi, actori, diverse persoane care vorbesc în public, profesori de limbi străine. De asemenea, este vorba şi despre cei cu afecţiuni severe – epilepsie, autism, boli mentale, chiar şi pacienţi cu congestii cerebrale sau aflaţi în comă.

Don Campbell, directorul Institutului de Muzică, Sănătate şi Educaţie din Boulder, Colorado şi autor al cărţii *Music Physician for Times to Come (Doctorul viitorului va fi muzician)*, consideră că în ultimii patruzeci de ani metoda lui Tomatis de stimulare fonică a fost testată pe un număr de peste un milion de pacienţi din toată lumea.

Pentru şaptezeci de călugări benedictini de la o mănăstire îndepărtată din Franţa, terapia prin sunet a reprezentat un miracol. Un nou abate instituise reforme: ore nesfârşite de muncă în locul cântărilor. În curând, călugării s-au simţit greoi şi epuizaţi, în ciuda faptului că dormeau foarte mult. Unii au căzut pur şi simplu într-o stare de letargie. Medici specialişti au încercat remedii nenumărate, dar călugării s-au simţit încă mai rău. Şaptezeci din cei nouăzeci stăteau în chiliile lor, retraşi, cu un comportament introvertit. În sfârşit, în disperare de cauză, l-au chemat pe dr. Tomatis. El a reintrodus programul prelungit de cântări. În momentul în care mănăstirea a răsunat din nou de cântece, sănătatea călugărilor s-a restabilit.

Annabel Stehli şi-a intitulat cartea *The Sound of a Miracle (Sunetul unui miracol)*, carte în care descrie tratamentul prin sunet care i-a vindecat fiica, pe Georgie, de autism. În mişcătoarea sa autobiografie, Stehli dezvăluie faptul că, timp de ani de zile, viaţa ei a fost o nesfârşită rundă de vizite sfâşietoare la spitale, fiind nevoită să-şi vadă fiica cea mare stingându-se încetul cu încetul de leucemie, iar cea mică neavând nici un fel de reacţie la tratamente inutile pentru autism, până când, într-un sfârşit, Georgie a fost declarată irecuperabilă şi plasată definitiv într-o instituţie de îngrijire.

Aflată în Europa, într-o călătorie de afaceri cu cel de-al doilea soţ, Stehli a descoperit binecunoscutele clinici de terapie prin sunet. A hotărât că *trebuie* să se întoarcă cu Georgie. Înapoiată în Statele Unite, la instituţia pentru autişti, a fost nevoită să facă apel la tot curajul şi încrederea în sine pentru a se lupta cu opoziţia frenetică şi ameninţările pe faţă din partea autorităţilor medicale şi a personalului, numai să o scoată pe Georgie afară pe uşă pentru a se îmbarca în avionul cu destinaţia Europa.

După mai multe săptămâni de terapie prin sunet, Georgie a putut, în sfârşit, să comunice. Ea a dezvăluit că auzul i-a fost atât de distorsionat încât chiar şi sunetele imperceptibile – ca apa circulând prin conducta robinetului – îi provocaseră dureri, iar zgomotele puternice o făceau să agonizeze isteric. În prezent, Georgie este pe deplin restabilită – a absolvit colegiul şi este o artistă de succes.

Scanned with CamScanner

Peste mai mulţi ani, Stehli şi fiica sa s-au întors la instituţia de autişti, în vizită. Pacienţii care se aflau acolo de pe vremea lui Georgie, ca prinşi într-un nod al timpului, se găseau exact în aceeaşi stare în care-i lăsaseră cu câţiva ani înainte, când le spuseseră adio. Fără „sunetul unui miracol" Georgie încă ar mai fi una dintre aceştia, s-a gândit Stehli şocată. Însănătoşirea lui Georgie nu a interesat prea mult personalul medical. Muzica ce vindecă mintea poate oferi o nouă speranţă pentru mii şi mii de oameni, pe lângă faptul că economiseşte sume uriaşe investite în îngrijirile medicale, dar s-ar putea să fie nevoie de un veac pentru ca ideea de sunet care vindecă să penetreze mintea oficialităţilor care n-au habar despre asta. Stehli a înfiinţat Fundaţia Georgiana şi s-a apucat să împrăştie vestea despre muzica pentru minte. Mai mult încă, dacă această muzică uluitoare poate vindeca chiar şi cazurile severe de tulburări mentale, atunci ce ar putea ea face pentru oamenii foarte inteligenţi? Să fie aşa cum a prevăzut dr. Lozanov la începutul primelor sale cercetări despre muzică, s-ar putea ca oamenii să facă un salt evolutiv datorită puterii muzicii speciale?

Astăzi, unele evoluţii spectaculoase au făcut posibil ca oricine să folosească muzica ce ascute mintea, pe baza principiului „faci totul singur, sărind peste blocajele ridicate de autorităţi".

Cum lucrează pentru noi cele două concerte ale învăţării rapide

Pe măsură ce Tomatis dezvăluia secret după secret despre felul precis în care frecvenţele muzicale afectează mintea şi muşchii, descoperirile lui au ajutat la clarificarea exactă a modalităţii în care cele două concerte ale învăţării lucrează pentru a ne potenţa miraculos mintea, memoria şi capabilitatea. Cunoscând felul în care lucrează fiecare concert asupra minţii, putem adăuga elemente acordate la nevoile specifice ale fiecăruia.

- Muzica barocă lentă de 60 de bătăi pe minut sau muzica învăţării rapide deschide un canal de comunicare către mintea subconştientă, extinde memoria şi armonizează emisfera cerebrală dreaptă cu cea stângă. Relaxează corpul şi alertează mintea. Este muzica supermemoriei.
- Concertul „Activ" al învăţării rapide, care utilizează mult din tempo-ul lui Mozart la frecvenţe înalte, ca fundal pentru citirea dramatică a materialului ce trebuie învăţat, dă un puternic impuls de energie cortexului cerebral pentru a reîncărca şi reechilibra creierul şi corpul. Cercetările au demonstrat că, după ascultarea muzicii de înaltă frecvenţă o anumită perioadă de timp, mintea se armonizează, se încarcă cu energie şi se ascute. Atunci creierul începe să emită semnalele corepunzătoare restului sistemului şi uşurinţa înlocuieşte dificultatea de învăţare. Întreaga fiinţă se revitalizează.

Scanned with CamScanner

Aşa cum au demonstrat cercetările lui Lozanov, învăţând ajutaţi de aceste două tipuri specifice de muzică, nu numai că memorăm accelerat, de două până la zece ori mai repede, dar putem şi să ne îmbunătăţim sănătatea şi să ne extindem creativitatea şi potenţialul.

Mobilitatea terapiei sunetului

Patricia Joudry, o binecunoscută romancieră, dramaturgă şi scenaristă canadiană, a ieşit dintr-o clinică de terapie a sunetului din Montreal simţindu-se în culmea euforiei. Fusese îngrozită la gândul că începe să surzească. Acum putea din nou să audă! De asemenea, deborda de o nouă energie. În ciuda navetei până la centrul terapeutic, care dura câteva ore zilnic, nu s-a mai simţit niciodată obosită. Insomniile îi dispăruseră. Nu mai avea nevoie decât de câteva ore de somn pentru a se simţi total refăcută. Mintea ei căpătase acum o nouă limpezime. Realiza un salt al nivelului de creativitate. Mai mult chiar, îi dispăruse şi „blocajul de inspiraţie" şi a scris fără nici un efort un nou roman. Se simţea de parcă fusese „conectată la cosmos".

Deşi se vindecase de surzenie, a continuat să participe din când în când la şedinţele de terapie prin sunet. Fiecare dintre acestea îi producea un minunat impuls mental, seninătate şi bucurie pură, ca o stare de exaltare obţinută fără a apela la droguri. Când a fost nevoită să se mute în prerie, cel mai mult a regretat minunata muzică a minţii. Destinul, însă, o îndrumase în direcţia bună. După ce s-a stabilit lângă Saskatoon, Saskatchewan, a descoperit că unul dintre puţinele centre de terapie prin intermediul sunetului din Canada se afla chiar peste drum, un centru despre care nici nu ştiuse că există – Abaţia şi Colegiul Sf. Petru din orăşelul Muenster.

Ascunse în spatele grădinilor vaste ale colegiului, Joudry a descoperit săli pline cu un echipament ce semăna cu o navetă spaţială. Licăreau şi scânteiau pupitre cu echipament electronic, se auzeau diferite foşnete şi clipoceli. Căpitanul acestei nave curajoase era un călugăr bărbos în blugi şi adidaşi, părintele Lawrence De Mong, care întrevedea noi culmi de pionierat în educaţie, sănătate şi transformare personală. El le cerea elevilor de la Colegiul Sf. Petru să efectueze numeroase ore de audiţii în fiecare trimestru. Aceştia îşi puneau căştile, în clasa de audiţii, şi adormeau pe canapele.

Atunci avea loc o transformare uluitoare. Handicapurile de învăţare dispăreau. Defectele de vorbire se vindecau în proporţie de 80%. Dislexia, tulburările emoţionale, hiperactivitatea şi problemele de auz deveniseră de domeniul trecutului. Elevii se simţeau relaxaţi şi eliberaţi de stres. Se puteau concentra cu uşurinţă şi erau plini de energie creativă. Cu auzul îmbunătăţit, învăţarea limbilor străine era floare la ureche. Crescuseră performanţele academice în toate domeniile.

Curând Joudry a devenit un musafir permanent la centrul de terapie prin sunet, vrăjită, încercând să descifreze misterul muzicii pe care a numit-o

Scanned with CamScanner

„ambrozie pentru creier". Walkman-ul Sony tocmai fusese inventat. „Aha", au spus părintele Lawrence şi Joudry. Acesta putea atinge o frecvenţă de 16.000 Hz, suficient pentru a capta sunetele de înaltă frecvenţă şi sunetele secundare care sunt esenţa forţei muzicii speciale. Sunt necesare cam o sută de ore de audiţii pentru condiţionarea urechii astfel încât efectul de reîncărcare a creierului să fie reţinut pe termen mai lung. Acum tratamentul prin sunet devenise mobil! Elevii puteau asculta oricând – în timp ce dorm, fac naveta, chiar în timpul orelor. În câteva zile, călugării au pregătit casete pentru minte cu programe de muzică terapeutică. Începuse o revoluţie. Întregul Sf. Petru adoptase walkman-ul pentru terapia prin sunet – elevii, călugării şi chiar portarii. Mănăstirea ursulinelor din orăşelul Brono, aflat în vecinătate, li s-a alăturat şi ea.

Deschiseseră o adevărată conductă către un mare rezervor de energie latentă. Atât profesorii cât şi elevii ascultau la căşti în timpul orelor de curs. La sfârşitul zilei nu mai erau epuizaţi.

Descoperiseră secretul de care se bucuraseră cu ani înainte practicanţii sugestopediei. Muzica pentru cele două sesiuni de concerte, descoperită de Lozanov prin cercetările sale, conţine înaltele frecvenţe speciale care conferă o vitalitate neîntreruptă. Profesorii de la clasele de sugestologie din Bulgaria i-au uluit pe observatori prin energia lor radiantă, spumoasă. Împreună cu elevii, ascultau muzica de înaltă frecvenţă din cadrul concertelor active şi pasive ale lui Lozanov, o muzică aproape identică cu aceea din terapia prin sunet. Nu numai că aveau vigoare din plin pentru a preda întreaga zi şi seară, dar şi o cantitate suplimentară de energie pentru campionatele de volei.

Părintele Lawrence a descoperit că terapia prin sunet presupunând cu utilizarea walkman-ului vindecă insomnia. Energia lui era debordantă. A condus 4.000 km nonstop, fără să doarmă. Şi Joudry a descoperit că purtarea căştilor care transmit sunetul vitalizant reprezenta un scut împotriva stresului care i-a deschis accesul la noi talente.

Joudry s-a gândit că mii de oameni ar putea beneficia de minunata muzică a minţii, ascultată la walkman. Dar trebuia să o testeze. Deşi mai înainte era o tehnofobă, Joudry s-a transformat într-un sofisticat inginer de sunet, pregătind o serie întreagă de casete cu muzică, alese după bogatele frecvenţe înalte, cu başii eliminaţi prin filtrare, cu dominanţă fluctuantă, de la o ureche la alta şi reînregistrând după tiparul Urechii Electronice, cu izbucniri de sunete înalte şi joase. „Tot muzica mi-a dat puterea asta!", a explicat ea noile capacităţi tehnice de care a dat dovadă.

Joudry a cerut unui număr de persoane să-i testeze casetele mai multe săptămâni; în final, rezultatele au început să se arate. Tineri şi bătrâni vorbeau despre „o nouă energie, limpezirea minţii şi creativitate". Unii au raportat ameliorarea bolilor fizice, cum ar fi tinnitus şi ameţeala; s-a afirmat chiar că şi anumite afecţiuni severe, ale creierului, precum şi boala Alzheimer s-ar fi ameliorat. Deşi acesta nu a reprezentat în nici un fel un test ştiinţific, pare

Scanned with CamScanner

semnificativ că oamenii care s-au afundat în baia de sunete de înaltă frecvenţă pe cont propriu, chiar şi cei care sufereau de o serie de handicapuri de învăţare, au susţinut apoi cu tărie că memoria lor, capacitatea de învăţare şi vitalitatea realizaseră un salt calitativ.

Tratamentul muzical mobil poate produce rezultate pentru cei care vor să se trateze singuri, a conchis Joudry. Nu este vorba de rezultate similare celor din clinici, monitorizate şi testate de specialişti, dar efectele benefice ale muzicii sunt prezente şi nu dispar. Ea şi-a dat seama că muzica de pe casete ar fi putut reprezenta o cale ieftină, netoxică şi fără efecte colaterale, pentru unii oameni care vor să-şi sporească puterea minţii şi capacitatea de învăţare, ori să scape de stres, în această epocă de schimbări rapide.

În 1984, Joudry şi-a publicat cartea – *Sound Therapy for the Walkman (Terapia prin sunet pentru walkman),* cu o introducere de Yehudi Menuhin care, şi el, a conceput o terapie specială prin sunet. Atunci a fost copleşită de cereri de a trimite casetele cu muzică de înaltă frecvenţă, sosite din întreaga lume. Călugării tehnologiei de vârf de la Muenster au lucrat la nesfîrşit să copieze casetele lui Joudry în „timp real", pentru a fi siguri că frecvenţele înalte ale Urechii Electronice se vor copia pe casetele metalice. Maşinile de mare viteză pentru duplicat casete suprimă unele dintre frecvenţele ultra-înalte, la fel şi procesul realizării de compact discuri, afirmă aceştia. Prin intermediul echipamentului de la Sf. Petru, călugării au pus la îndemâna marelui public terapia prin sunet, mai înainte restricţionată şi puţin cunoscută. Viziunea părintelui Lawrence şi a lui Joudry despre puterile revoluţionare ale muzicii, de a vindeca şi reechilibra, a început să devină realitate pentru mii de oameni.

„Hiperactiv", „imposibil", „pacoste", „prost" – acestea sunt doar câteva dintre comentariile pe care dna. G. Collingwood, din Tampa, Florida, le tot auzea despre fiul ei de clasa a treia, Freddie. Atunci l-a pus să asculte casetele cu terapia prin sunet şi când se ducea la culcare. În curând, Freddie nu a mai luat Ritalin. În loc să deranjeze clasa, a ajuns printre primii. Talentele i-au înmugurit chiar şi la matematică, unde fusese declarat „fără speranţă". Un efect uimitor, de parcă mintea lui pur şi simplu începuse să funcţioneze şi întregul sistem nervos i se normalizase. „Un adevărat miracol", a scris mama lui, încântată.

Un bărbat de treizeci de ani care abandonase şcoala a afirmat că, după câteva luni de terapie prin sunet, abilităţile sale mentale şi memoria i se îmbunătăţiseră într-atât, încât a reuşit să treacă examenele de liceu şi să-şi ia în sfârşit diploma de absolvire.

„M-am simţit de parcă mintea mi-a fost pusă sub un duş", a scris altul. „De parcă aveam un cap nou", „Sunetele mi-au limpezit mintea până a căpătat o adevărată strălucire", „Am depăşit nepotrivitele stări de absenţă", „Raiul pe pământ", „Un sentiment de entuziasm", „Racordat la bucuria vieţii". Aşa au scris oameni din Canada, Statele Unite şi alte douăzeci şi şase de ţări.

Scanned with CamScanner

Pentru Robert Rhodes, din Seattle, Washington, impactul imediat al terapiei prin sunet a fost unul economic. „Posibilitatea de a-mi alege o slujbă era foarte limitată deoarece citeam foarte prost", a afirmat el. Toată viaţa şi-a dorit să devină bucătar şef, dar, din cauza dislexiei, nu putea citi reţetele. După terapia prin sunet a absolvit cu note foarte bune un curs de bucătărie de doi ani, şi-a găsit o slujbă excelentă şi, deoarece se vindecase de dislexie, acum putea chiar să citească seara o carte. „Ce plăcere minunată!"

Maureen Imlach, o profesoară de muzică din Columbia Britanică, Canada, ne-a dezvăluit, după câteva luni de terapie prin muzică: "Gândesc cu o mai mare claritate... am fost uimită cât de repede am reînvăţat repertoriul pe care nu-l mai interpretasem de ani de zile". Degetele şi muşchii par să-şi fi amintit şi ei propriul lor repertoriu şi astfel a reuşit să cânte bine *din memorie, fără să exerseze.*

Colegul de breaslă, dr. Cliff Bacchus, a afirmat „Uşile creativităţii mele au sărit în lături... acum dorm mai bine, gândesc mai bine, scriu mai bine". Chiar şi pentru unii care, în urma unor accidente, au suferit răni grave cum ar fi fracturi craniene, contuzii cerebrale şi chiar au intrat în comă, terapia aceasta a declanşat procesul de vindecare. Astfel, şi profesioniştii au început să utilizeze terapia prin sunet. Asemeni terapeutei Janalea Hoffman, care a descoperit că o anumită muzică ajută pacienţii să intre în contact cu amintirile lor subconştiente, dr. Lois Plumb, din Toronto, psihiatru, a folosit-o pentru a-şi ajuta pacienţii să-şi reamintească şi să-şi înfrunte traumele din copilărie, reprimate. Scutul antistres îmblânzea amintirile dureroase. Şi terapeuţii din închisori au raportat rezultate bune, iar şcolile au descoperit că înregistrările ajută elevii cu handicap de învăţare.

Cynthia Davis, din Rhode Island, a scris că stările ei de anxietate, depresie şi oboseală au descrescut treptat, pe când creativitatea şi abilităţile de a scrie ficţiune s-au intensificat.

Bob Doman, de la Asociaţia Naţională pentru Dezvoltarea Copilului, din Farmington, Utah, a pus la îndemâna multor părinţi cărţile şi înregistrările lui Joudry, iar aceştia au constatat „rezultate spectaculoase". Părinţii au văzut cum forţa minţii copiilor lor a înflorit, iar aceştia s-au vindecat de dislexie, hiperactivitate şi o întreagă serie de afecţiuni mentale.

Rollin Rose, din Riverside, California, a afirmat entuziasmată că terapia prin sunet va putea face „literal posibil, saltul de la strălucit la genial". Asta deoarece terapia prin sunet poate ajuta la deblocarea căilor neurale, după cum explică Joudry. În parte, tocmai de aceea muzica de înaltă frecvenţă este atât de puternică atunci când este aplicată la învăţare, consideră ea.

Din corespondenţa pe care a primit-o până acum, Joudry ajunge la concluzia că „îmbunătăţirea memoriei, concentrării, puterii de reţinere şi uşurinţa în învăţare sunt raportate invariabil de către ascultătorii terapiei prin sunet". Ea ne convinge că acesta este un enunţ perfect valabil şi pentru cei tineri şi pentru cei bătrâni. „Efectul principal, raportat de aproape toţi

Scanned with CamScanner

care au făcut terapie prin sunet, pe lângă marea varietate a celorlalte condiţii afectate, este eliberarea de stres", ne-a spus Joudry. Toţi oamenii au observat aceeaşi reacţie: „Nu mai sunt stresat. Toate fleacurile care mă scoteau din fire acum parcă trec pe deasupra mea. Pot să mă scutur de ele şi să nu le mai permit să mă afecteze."

„Efectul principal, raportat de aproape toţi care au făcut terapie prin sunet, este eliberarea de stres."

Desigur, corespondenţa autoarei nu reprezintă nicidecum documentaţia necesară unui test. Rămâne de văzut dacă acest program de muzică înregistrată dă rezultate pe scară largă. Pe cont propriu, una dintre noi a testat cele patru casete cu muzică de înaltă frecvenţă ale lui Joudry mult mai mult timp decât cele 100 de ore cerute. Am găsit acest zgomot şuierător cam iritant, dar am beneficiat de o imensă încărcătură de energie de pe urma casetelor, ceea ce ajută într-adevăr, la eliminarea stresului de toate tipurile.

Joudry şi fiica ei, Rafaele, care conduce Sound Therapy Australia, scriu în prezent o nouă carte pentru a aduce la zi ceea ce s-a mai întâmplat în deceniul de când casetele cu terapia prin muzică au fost puse la dispoziţia oamenilor obişnuiţi de pretutindeni.

În lumea întreagă, încercările pe cont propriu cu această muzică de înaltă frecvenţă au confirmat ceea ce Lozanov şi savanţii bulgari au cercetat în secret cu atâtea zeci de ani în urmă: anumite tipuri de muzică, cu armonii şi frecvenţe specifice şi cu structură complexă, au puteri uluitoare de a vindeca şi a ne umple de forţă. Iar angajarea acestei muzici în procesul de învăţare este calea către noile puteri revoluţionare ale minţii. Ambele concerte ale învăţării rapide – barocul lent şi muzica clasică de înaltă frecvenţă – ajută la acest lucru.

Anumite tipuri de muzică, cu armonii şi frecvenţe specifice şi cu structură complexă, au puteri uluitoare de a vindeca şi a ne umple de forţă. Iar angajarea acestei muzici în procesul de învăţare este calea către noile puteri revoluţionare ale minţii.

Recent, cercetătorii americani au început să recupereze timpul pierdut. În toamna lui 1993 au apărut în *USA Today* titluri de genul: MUZICA LUI MOZART ASCUTE MINTEA. Cercetătorii de la Universitatea Irvine din California au comunicat revistei *Nature* că studenţii de la colegiu, după doar zece minute de ascultare a Sonatei pentru două piane în Re major (K.448) a lui Mozart înaintea unui test de inteligenţă spaţială, au obţinut un scor cu opt-nouă puncte mai mare decât atunci când au ascultat o casetă relaxantă sau

Scanned with CamScanner

au stat în linişte. Structura complexă a muzicii lui Mozart facilitează comunicarea dintre diferitele părţi ale creierului, declară cercetătorii. Însă doar o scurtă şedinţă de acest fel cu muzică de Mozart îşi pierde efectul în circa cincisprezece minute, au constatat ei. Atât Tomatis cât şi Lozanov au descoperit că muzica specială trebuie ascultată un timp mult mai îndelungat pentru a produce beneficii de lungă durată în privinţa memoriei.

Faimosul neurolog american, dr. Oliver Sachs, ale cărui descoperiri au fost făcute publice prin filmul *Awakenings,* a depus recent mărturie în faţa unei comisii senatoriale a SUA asupra îmbătrânirii, susţinând că „puterea muzicii este de-a dreptul uimitoare". Oamenii cu tulburări neurologice pot trage foloase importante din ascultarea genului potrivit de muzică, crede el. Muzica îi face să danseze pe cei care nu pot merge, să cânte pe cei care nu pot vorbi, să-şi amintească pe cei care uită.

Joudry a traversat în lung şi în lat America de Nord, în tururi promoţionale, ţinând conferinţe, pentru a informa oamenii despre puterile acestei muzici speciale, de a vindeca, revitaliza, de a potenţa mintea şi a reechilibra, atât de necesare într-o vreme când un număr covârşitor de oameni manifestă furie şi violenţă.

„Care este cel mai mare folos al muzicii, în cadrul terapiei prin sunet?" am întrebat-o noi. „Este darul câştigării timpului", a replicat Joudry. Prin intermediul muzicii şi al legăturii dintre sunet şi creier putem acumula „moneda de schimb fundamentală – energia vieţii". Este un program diferit, dar tot de „economii pentru bătrâneţe", ne-a spus. În loc să ajungi să se deterioreze puterile mentale o dată cu vârsta, poţi face din ureche o antenă pentru forţa vieţii. S-a demonstrat că exerciţiile ţin memoria în viaţă la bătrâneţe.

Joudry a fost în mod special încântată de un fenomen menţionat şi de Tomatis – *supersomnul* – somnul concentrat, dublu eficient. În acest caz este nevoie de foarte puţin somn, deoarece mintea şi corpul sunt în mod constant încărcate prin intermediul muzicii. Joudry a calculat că supersomnul poate să ne prelungească viaţa cu cel puţin încă o şesime, un dar de ani mulţi şi roditori.

În prezent, compozitori contemporani, cum ar fi americano-daneza Dyveke Spino, au început să compună muzică instrumentală care conţine frecvenţe ultra-înalte ce ajută la reîncărcarea şi reechilibrarea minţii-corp. Această nouă muzică poate fi utilizată pentru audiţia dătătoare de putere, sau pentru concertul „activ" al lui Lozanov, ca fundal pentru o citire de tip dramatic a unei lecţii ori pentru exerciţiile de vizualizare creativă. Dyveke a combinat noile ei compoziţii cu învăţarea, pentru a-şi crea cursurile de succes numite „Educaţia noului mileniu". Muzica ei originală şi inspiratoare este folosită şi ca muzică de fundal pentru casetele de vizualizare utilizate în învăţarea sporturilor.

Variatele componente ale muzicii, prin intermediul cărora aceasta ne ajută să navigăm fără stres în secolul XXI, pot fi enumerate chiar acum:

Scanned with CamScanner

- Diminuarea anxietăţii, extinderea memoriei prin intermediul tempoului de 60 de bătăi pe secundă care înlesneşte comunicarea cu mintea subconştientă;
- Rezonanţa cu alte elemente ajutătoare din univers prin intermediul anumitor chei muzicale;
- Concentrare intensă indusă de frecvenţele ritmate;
- Energizarea minţii şi corpului prin baia de sunete de înaltă frecvenţă, care vindecă de asemenea un întreg spectru de tulburări.

Toate aceste puteri atât de căutate ale muzicii sunt aici şi gata să ne ajute astăzi. Doar ascultând-o, muzica ne poate oferi un drum fără efort către noi oportunităţi.

Autorul Steven Halpern, un pionier al muzicii New Age, ale cărui casete cu muzică, denumite *Anti-Frantic Alternative (Alternativa Calmantă),* au devenit clasice, susţine că „Astăzi, mai mult ca oricând, muzica ce ne ajută să ne conectăm cu sursa fiinţei noastre este vital necesară". Muzica barocă lentă şi cea de înaltă frecvenţă par să aducă un dublu folos: nu numai că ne ajută să învăţăm şi să ne eliberăm de stresul schimbărilor rapide, ci, prin intermediul rezonanţei şi al armoniilor de înaltă frecvenţă, creează acea energizantă legătură inefabilă cu cosmosul, care ne ajută pe toţi.

Muzica barocă lentă şi cea de înaltă frecvenţă par să aducă un dublu folos: nu numai că ne ajută să învăţăm şi să ne eliberăm de stresul schimbărilor rapide, ci, prin intermediul rezonanţei şi al armoniilor de înaltă frecvenţă, creează acea energizantă legătură inefabilă cu cosmosul, care ne ajută pe toţi.

Concertul „activ" al învăţării rapide

Repertoriul celui de-al doilea concert „activ" al învăţării rapide conţine muzică clasică în tempo rapid, cu frecvenţe ultra-înalte, cum ar fi concertele de vioară şi simfoniile de Mozart – exact muzica folosită în terapia prin sunet. Pentru a învăţa rapid cu această muzică, trebuie să înregistrăm integral textul materialului de învăţat pe aceeaşi casetă cu muzică şi astfel, în timp ce ascultăm casetele, informaţiile sunt împinse puternic în memorie prin sunetele de înaltă frecvenţă care vitalizează mintea.

Pentru a învăţa rapid cu această muzică, trebuie să înregistrăm integral textul materialului de învăţat pe aceeaşi casetă cu muzică şi astfel, în timp ce ascultăm casetele, informaţiile sunt împinse puternic în memorie prin sunetele de înaltă frecvenţă care vitalizează mintea.

Scanned with CamScanner

Acesta este un concert „activ". Poţi asculta când eşti activ, nu în intervalul de odihnă şi relaxare. Sau poţi să revezi în mod activ textul de învăţat şi să-l subliniezi cu markerul în timp ce asculţi. Acest al doilea concert al învăţării rapide poate deveni şi „mobil". Muzica şi textul înregistrat se pot asculta prin căştile audio oricând în timpul activităţilor zilnice – în timp ce faci naveta sau trebăluieşti prin casă, ori stai la coadă. Este un veritabil dilatator de timp. Nu cere timp în plus pentru a te transpune mai întâi într-o stare specială de relaxare, aşa cum necesită concertul „pasiv" de 60 de bătăi, care extinde memoria.

Al doilea concert al învăţării rapide – mai ales dacă foloseşti selecţiuni din Mozart – are acele frecvenţe ultra-înalte, de la 7.000 până la 8.000 Hz, despre care cercetările doctorului Tomatis au arătat că încarcă cel mai rapid creierul. Muzica învăţării rapide de 60 de bătăi, interpretată la instrumente cu coarde, are frecvenţe în jur de 5.000 Hz. Trebuie să ascultăm integral simfonia sau altă piesă pentru concertul „activ", nu doar o selecţiune din acestea, cum se întâmplă cu concertul baroc lent. Doar simpla ascultare a acestei muzici de înaltă frecvenţă, fără combinarea ei cu informaţiile ce trebuie învăţate, pompează energie spre minte/memorie. Iar atunci când există şi material înregistrat în paralel cu această muzică de mare forţă prin elementele ei – secvenţele muzicale, melodiile şi dinamica acestora, părţile în surdină şi cele zgomotoase, ca şi pasajele solo pentru diferite instrumente – toate se leagă cu informaţiile respective pentru a ancora materialul în memorie.

Citeşte cu voce tare textul integral al unei povestiri, piese de teatru, dialog sau un alt material dramatizat, pe fundalul concertului „activ" al muzicii învăţării rapide. Chiar materialele tehnice pot fi transpuse foarte bine în „povestiri" sau dialoguri pentru a deveni mai interesante (vezi *Înregistrează-ţi propriul program*). Pentru a-ţi alcătui o înregistrare, citeşte din manual cu glas tare, cu mult sentiment şi într-o manieră dramatică şi destinsă. Modulează-ţi vocea după muzică, fă-o înceată sau puternică. Această muzică este bogată în pasaje dinamice şi în contraste, astfel încât uneori povestirea curge pe un sunet strident de trompetă, alteori pe un dulce violoncel. Citeşte mai repede sau mai rar, tot în tempo-ul muzicii şi fă pauză după fiecare propoziţie. Când asculţi înregistrările, cuvintele şi muzica sunt percepute în minte ca fiind împreunate. Pe măsură ce textul se împleteşte cu diferitele melodii din muzică, poate fi reamintit mai uşor. Acest melanj dintre muzică şi cuvinte ajută la conexarea emisferelor dreaptă şi stângă ale creierului, după cum a descoperit dr. Lozanov, ceea ce asigură întregului material o imprimare globală în memorie.

Când asculţi înregistrarea pe care ai făcut-o cu acest concert „activ" al învăţării rapide, în cazul în care casetofonul are un control separat pentru fiecare ureche, dă mai încet difuzorul pentru urechea stângă şi dă volumul mai tare la urechea dreaptă, pentru a conferi audiţiei „dominanţa urechii drepte".

Scanned with CamScanner

Aşa cum am mai spus, atunci când Lozanov şi colegii lui au conceput iniţial acest concert activ, el cerea o redare a textului foarte elaborată, dramatică, ce necesita adeseori pregătire actoricească specială. Acum, însă, adepţii învăţării rapide raportează că până şi simpla citire atonă a informaţiilor pe fundalul acestei muzici speciale are, de asemenea, rezultate excelente. Anumite centre din Bulgaria au folosit citirea seturilor de informaţii, procesate în segmente de patru secunde, pe fundalul aceleiaşi muzici active, tot cu rezultate bune. Sunt multe variante şi toate funcţionează. Însăşi muzica de înaltă frecvenţă pare a realiza întreaga acţiune de energizare şi potenţare a minţii şi de echilibrare a „întregului minte-corp". Ca pionier al învăţării rapide, Bruce Tickell Taylor a consemnat rezultate excepţionale, timp de ani de zile, cu acest concert mobil de înaltă frecvenţă (vezi capitolul 30).

Clienţii de la OptimaLearning, din Novato, California, în mod regulat, utilizează tehnica de citire dramatică a concertului „activ". Victor Ruiz, manager de programe la Hewlett-Packard, consideră metoda de citire a concertului activ „extrem de folositoare" la pregătirea discursurilor şi reprezentaţilor formale pentru audienţe largi. „Experienţa mi-a demonstrat că, atunci când folosesc aceste tehnici, nu am nevoie de notiţe deoarece mă încred cu desăvârşire în memoria mea."

Mulţi profesori de învăţare rapidă din Occident au considerat că acest al doilea concert este prea lung pentru a se potrivi cu programul orelor de clasă obişnuite. Dar, prin înregistrare, concertul „activ" poate fi pus la walkman, astfel încât elevii pot să-l asculte oriunde fără a mai folosi timpul afectat orelor de curs.

Folosind concertul „activ" la clasă, profesorul citeşte textul într-o manieră dramatică, pe fundalul muzicii, în timp ce elevii urmăresc activ textul şi îşi iau notiţe sau subliniază cu nuanţatoare colorate. Unii profesori scurtează aceste concerte „active", iar alţii le cer elevilor să le asculte în afara claselor. La o oră de curs, concertul „activ" este ascultat la început, urmat fiind de concertul „pasiv" de baroc lent, care potenţează memoria. Elevii stau comod, se relaxează şi se transpun în starea optimă pentru învăţare, apoi ascultă citirea informaţiilor, de data asta în segmente de sunet de patru secunde.

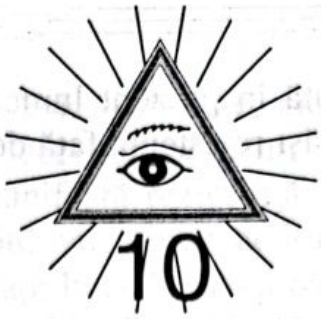
Cercetările psihologice din laboratoarele bulgăreşti şi sovietice conţin şi grafice cu beneficiile excepţionale, de ordin mental şi fizic, ale acestor concerte, cu mult timp înainte ca dr. Tomatis să-şi înceapă experimentele novatoare. Tot aici s-a descoperit că mai ales muzica lui Mozart dă rezultate de cel mai mare efect în acest concert „activ". Pare să radieze o energie care potenţează învăţarea şi reechilibrează corpul. Încă de la începutul introducerii sugestopediei, au existat titluri prin presă şi despre acest concert „activ". „Matematica cu Mozart" aduce multe foloase în procesul învăţării, raportau ziarele din blocul sovietic.

Scanned with CamScanner

Muzica lui Mozart dă rezultate de cel mai mare efect în acest concert „activ". Pare să radieze o energie care potenţează învăţarea şi reechilibrează corpul.

Concertul „activ" este folosit într-un număr de centre ale învăţării rapide, din Europa şi din Statele Unite, mai ales în cele care practică metoda fundamentală a lui Lozanov. Dacă doreşti să utilizezi concertul „activ" al învăţării rapide, vezi *Muzică pentru concertul clasic „activ" al învăţării rapide* pentru mai multe recomandări şi o listă cu selecţiuni muzicale. Dacă vrei să înveţi pe cont propriu, înregistrează-te citind materialul lecţiei cât se poate de dramatic, pe fundal muzical. Ascultă caseta mai târziu, la căşti, pentru înlesnirea asimilării cunoştinţelor. Ascultând numai muzica de înaltă frecvenţă, în timpul studiului, mulţi oameni şi-au amplificat puterea de învăţare. Muzica ne va prilejui, de asemenea, asimilarea acelor fascinante beneficii pentru sănătatea şi starea de bine a complexului minte-corp, despre care vorbesc cei ce au utilizat terapia prin sunet.

Scanned with CamScanner



10

Afacerea schimbării

Pe o bucată de stejar alb, odinioară parte din zidul Berlinului, este scrisă cu graffiti o întrebare, adresată tuturor celor care trec pe acolo: „Cine va dărâma şi zidurile din minţile oamenilor?" Dr. Otto Altorfer consideră că este o întrebare îndreptăţită. Aflat în serviciul companiei Japan Airlines, ca director şi instructor principal de pregătire şi educaţie pentru cele două Americi, el a început de multă vreme să caute căi prin care să-i propulseze pe lucrători peste zidurile minţii, spre o nouă libertate.

Otto Altorfer a avut parte de publicitate şi recunoaştere internaţională, fiind un pionier al învăţării rapide, dar de tip diferit. Decât să-i înveţe pe oameni cum să memoreze rapid nişte informaţii, el preferă să-i înveţe cum să grăbească schimbările. Este un om prietenos, brunet, născut şi educat în Elveţia şi care îi consideră pe angajaţi altceva decât simple rotiţe care trebuie bine acordate la mişcarea întregului angrenaj; s-a specializat în a-i ajuta să „devină alfabetizaţi emoţional" pentru a-şi spori nu doar productivitatea muncii, ci şi satisfacţia de pe urma acesteia.

Ca instructor într-o corporaţie, Altorfer s-a simţit intrigat auzind veştile despre învăţarea rapidă şi a întreprins un studiu aprofundat. „Dovezile au fost convingătoare", a spus el. „Într-adevăr, învăţarea poate fi accelerată în mod substanţial". Altceva, însă, a fost mai convingător, ceva remarcat de Altorfer atunci când s-a alăturat directorilor şi agenţilor de vânzări pentru a experimenta tehnicile de bază ale învăţării rapide: relaxarea, muzica, imaginaţia, ritmul, sugestia, comunicarea cu întreaga minte. Altorfer şi-a dat seama că învăţarea accelerată nu este doar o chestiune mecanică de segmentare corectă a informaţiilor sau de muzică de 60 de bătăi pe minut. Este un proces care întoarce atenţia spre interior, acolo unde putem avea acces la „rezerve de energie ce conduc la transformări profunde", după cum s-a exprimat el. Exact ceea ce căuta! Altorfer tânjea să realizeze o cotitură într-una dintre cele mai cruciale probleme, adesea o chestiune de viaţă şi de

Scanned with CamScanner

moarte cu care se confruntă în prezent lumea afacerilor. Cum ar putea angajaţii şi companiile depăşi rezistenţa faţă de schimbare?

Birocraţia minţii

De ce ni se întâmplă atât de des să ne luăm, de Anul Nou, angajamente cum ar fi: să slăbim, să nu mai fumăm sau să petrecem mai mult timp cu copiii şi apoi, anul viitor, să ne găsim în situaţia de a lua aceleaşi hotărâri? De ce se întâmplă la fel şi în cadrul companiilor? Recunoscând faptul că a crea o structură cu un grad sporit de autonomie, mai deschisă, este un lucru vital pentru dezvoltarea companiei, directorii petrec săptămâni întregi făcând planuri de restructurare. La muncă, însă, se comportă în acelaşi fel autoritar. Un supraveghetor ştie foarte bine că prejudecata şi favoritismul sunt contraproductive în muncă. Cu toate acestea, continuă să-i privească dispreţuitor pe anumiţi angajaţi. „Aceasta este firea mea." Astfel caracterizează mulţi consultanţi specializaţi în asemenea probleme rezistenţa în faţa schimbării de la locul de muncă şi în general din sistem, rezistenţă ce pare de netratat. „Este firea animalică." Nu-i adevărat, spune Altorfer. Găsim că schimbarea este atât de dificilă pentru că nu reuşim să ne schimbăm decât la suprafaţă, pentru că avem nevoie şi de o modificare a atitudinii, şi nu e vorba de genul de schimbare căreia i se face reclamă de la cinci la şapte în barul local.

Te face birocraţia să te urci pe pereţi? Probabil nici nu observi genul de birocraţie de care, dacă ai şti, te-ar frustra cel mai tare, birocraţia din capul nostru, de serviciu 24 de ore din 24. Fiecare dintre noi este încărcat cu programe care operează automat. Dacă n-ar fi aşa, ar trebui să reinventăm roata într-o mulţime de situaţii de zi cu zi. Cum să conduc maşina? Ce-i voi spune unui nou client? Cum să fac dragoste? Structuri inconştiente, obiceiuri, automatisme, credinţe, memoria dependentă de stare care structurează mintea şi corpul – există o serie de denumiri pentru aceste programe în general utile şi care se derulează automat, fără a fi conştienţi de ele. Altorfer le numeşte *atitudini*. Atunci când deciziile conştiente şi atitudinile inconştiente sunt sincronizate, eşti stăpân pe tine. Te simţi ca un întreg, capabil. Când, însă, acestea nu merg mână în mână, începem să ne simţim stresaţi, nepotriviţi cu situaţia, frustraţi.

> *Atunci când deciziile conştiente şi atitudinile inconştiente sunt sincronizate, eşti stăpân pe tine. Te simţi ca un întreg, capabil.*

„Discrepanţa dintre ceea ce ştim şi ceea ce facem este uneori izbitoare", notează echipa condusă de Altorfer. Diverşi experţi îşi pun singuri nenumărate piedici în calea promovării în propriile lor specialităţi. Oameni care, din punct de vedere tehnic, sunt competenţi, îşi compromit reuşita prin

Scanned with CamScanner

dispoziţii capricioase şi lipsă de încredere; angajaţi cu funcţii superioare devin lipsiţi de motivaţie. Deşi toţi oamenii declară „Sunt pe deplin în favoarea schimbării", ei manifestă rezistenţă la schimbare. Aceasta este birocraţia automată din capul oamenilor, acţionând, conform lui Altorfer, asemeni oricărei alte birocraţii hotărâte să-şi păstreze rutina îngustă.

De aceea, de exemplu când McDonald's dă anunţuri publicitare pentru noi angajări, specifică, „nu este necesară experienţa", dacă vrea să instituie o nouă procedură. Este mai uşor să angajezi pe unii care nu au experienţă decât să-i schimbi pe cei vechi. Acesta este un motiv convingător şi pentru o pensionare timpurie a „ghimpilor tari" din corporaţii. În prezent însă, chiar şi cel mai vechi guru al managementului, Peter Drucker, spune lucruri de genul: „Fiecare organizaţie trebuie să abandoneze tot ceea ce face". Soluţii de tip „primul ajutor" nu vor alimenta noul salt al productivităţii şi, după Altorfer, nici abilităţile intelectuale, sau tehnologia şi abilităţile tehnice nu o vor face. „E limpede că acum trebuie să căutăm în mintea subconştientă a oamenilor – acolo poate fi găsită dorinţa de a acţiona."

Altorfer a descoperit un protocol de „autovalidare", o formă de autosugestie pe care oamenii de afaceri o utilizează pentru a intra în legătură cu atitudinile lor subconştiente pe care să le sincronizeze astfel cu ţelurile conştiente. Dar nu este nevoie să fii om de afaceri pentru a o utiliza.

Autovalidarea

Relaxează-te şi ascultă muzică lentă, sugestivă, ca fundal. Respiră adânc şi uşor în timp ce te gândeşti să schimbi ceva din viaţa ta. Poate literalmente te-ai săturat să concepi munca drept o luptă. Ai vrea cu adevărat să-ţi placă munca ta. Ia o bucată de hârtie şi scrie în partea stângă, sus: „Validare". În dreapta: „Răspuns". Scrie noua afirmaţie în prima coloană, sub Validare, de mai multe ori. De exemplu: „Eu, John, găsesc întotdeauna că munca este doar plăcere." (Poate vei dori să substitui munca cu *învăţatul*). Vei folosi trei tonalităţi ale vocii, repetând mereu: „Eu, John, consider...", „Tu consideri..." şi „John consideră..."

Altorfer argumentează că, dacă asta-i tot ce vei face, nu vei ajunge departe. Este crucial să-ţi asculţi comentariile interioare, care se fac ecoul atitudinilor subconştiente. S-ar putea să-ţi vină gânduri de genul: „Munca este plictisitoare", „Din cauza ei nu am timp să fac ce-aş vrea", „Şi tata mi-a zis că munca nu e distractivă". Dacă stai liniştit, aceste răspunsuri sunt aproape garantate, după cum ne poate atesta oricine a încercat foarte populara afirmaţie „Sunt foarte bogat. Sunt foarte bogat." Dacă nu cumva eşti un nabab, curând vei auzi o voce spunând „Neh, ba nu eşti!".

După ce ai scris o afirmaţie pe partea stângă a paginii, scrie pe partea dreaptă orice obiecţie apare. Nu te grăbi. Obiecţiile sunt normale. Ele deschid calea de comunicare cu mintea subliminală. Cel mai important este că ele

Scanned with CamScanner

încep să scoată la iveală atitudinile subconştiente care necesită ajustări. Ai putea avea şi surprize. La fel ca alţi luptători pe arena minţii, Altorfer le recomandă oamenilor să nu renege răspunsurile în contradictoriu. Dimpotrivă, conştientizează-le şi tratează-le cu respect. Aceste structuri s-au format, la vremea lor, pentru a te servi. Să lupţi cu ele înseamnă să te învingi singur, înseamnă doar să pompezi energie în vechea structură. Cu calm, cu răbdare, fără judecăţi pripite, pur şi simplu continuă să afirmi mereu. Poţi să te vezi asemeni lui Michelangelo cioplind, cioplind încetul cu încetul blocul de piatră, bucăţică cu bucăţică, eliberându-l pe „David" din interiorul său.

Nu te grăbi, acordă-ţi timp să-ţi imaginezi, într-o scenă vie, cum te vei simţi, le spune Altorfer clienţilor săi, şi cum vei vedea lucrurile când afirmaţiile tale vor deveni parte a programului de muncă. Scrie aceste afirmaţii iar şi iar, câte zece până la cincisprezece minute de două ori pe zi, timp de patru zile. Altorfer spune că atât este de ajuns pentru a le însămânţa în subconştient şi că, după două sau trei săptămâni, ar trebui să începi să simţi efectele bune determinate de o nouă atitudine subconştientă, de un nou program de operare.

Altorfer este atât de convins de nevoia tot mai presantă de a echipa oamenii pentru schimbare, încât s-a retras pentru a fonda Centrul pentru Cercetare şi Educaţie în Dimensiunile Atitudinii, din sudul oraşului San Francisco. Pe măsură ce „zidurile" se dărâmă, creşte şi cererea pentru programul lui de pregătire. Ce spui, însă, de acest gen de schimbare de atitudine? Afirmaţia „Mă simt neajutorat în faţa autorităţii", să fie înlocuită cu „Mă simt foarte onorat să preiau ordinele". Asta nu este o spălare a creierului, insistă Altorfer. Este o opţiune. Nici şeful şi nici altcineva nu-ţi poate impune un control al atitudinii. De fapt, este o mişcare spre o mai mare autonomie la locul de muncă, susţine el, o nouă tulburare a apei ce pregăteşte valul de schimbare majoră spre încrederea în sine.

Tehnica lui Altorfer lucrează din interior spre exterior şi în cadrul companiilor. Mai întâi, fiecare individ în parte învaţă să îşi administreze schimbarea şi abia apoi este posibil să se declanşeze transformarea întregii organizaţii. Pe măsură ce intrăm în oala de presiune a secolului XXI, Altorfer previzionează că, pe lângă calificare, companiile vor fi nevoite să asigure şi pregătirea angajaţilor în tehnica de auto-control a mişcărilor subconştientului, „pentru a menţine sănătatea fizică şi mentală a indivizilor şi prosperitatea corporaţiilor."

> *Mai întâi, fiecare individ în parte învaţă să îşi administreze schimbarea şi abia apoi este posibil să se declanşeze transformarea întregii organizaţii.*

Cu alte cuvinte, ceea ce este bun pentru General Motors s-ar putea să nu fie bun şi pentru ţară, mai ales uimitoarea lipsă de abilitate a companiei în

Scanned with CamScanner

abordarea schimbării. Dar poate am ajuns la vremea când ceea ce este salvator pentru angajat este şi pentru companie.

Nu lăsa pe mâine ce poţi face azi

Validările lui Altorfer sunt concepute pentru locul de muncă. În afara biroului poţi alege moduri de afirmare mult mai vioaie. O tehnică surprinzător de puternică este să stai în picioare şi să-ţi rosteşti afirmaţiile în faţa oglinzii. Priveşte-te drept în ochi. Vorbeşte cu convingere; convinge persoana din oglindă că eşti într-adevăr sincer. Lasă cealaltă persoană să reflecte înapoi afirmaţiile către tine, într-o manieră autoritară, de comandă.

Aminteşte-ţi că memoria creativă, care ne face ceea ce suntem, este o adevărată sursă de putere. Poţi să-ţi instituie un nou circuit al memoriei mult mai repede, dacă îţi foloseşti toate simţurile. Spune-ţi afirmaţiile cu voce tare. Strigă-le cu putere, şopteşte-le confidenţial. Sau cântă. Fă-te să simţi emoţiile corespunzătoare. Dacă îţi place să înveţi ca un copil, sari în sus, mărşăluieşte înspre ele, fă aerobic, dansează, lipeşte afirmaţiile pe frigider sau desenează-le. Când miroşi ceva ameţitor sau gustos, spune. Distrează-te în timp ce te umpli până la saturaţie. O expertă ca Louise Hay, ale cărei cărţi şi articole au adus puterea de vindecare a autosugestiei în faţa unui imens public, adesea ne sfătuieşte să spunem o sugestie de trei sau patru sute de ori zilnic.

Un mediu cald de sugestii pozitive este blazonul cursurilor de învăţare rapidă. Sugestiile directe sunt date de obicei în timpul relaxării sau la sfârşitul unei mini-vacanţe mentale. Multe dintre sugestii se axează, bineînţeles, pe ceea ce am învăţat, dar există o sugestie-rădăcină care şi-a dovedit mereu capacitatea de a deschide calea către performanţa optimă: este cea care susţine respectul de sine. Dacă ţi-ar prinde bine o încurajare în acest sens, înainte de a trece la lucruri serioase, încearcă o sugestie de tipul „Mă iubesc", sau „Sunt o fiinţă umană unică şi nepreţuită", sau „Fac faţă oricărei situaţii", sau „Merit tot ce viaţa are mai bun". Dacă auzi nişte chicoteli în derâdere din subconştient, notează-le.

Dă-ţi singur câteva îndemnuri pozitive în timp ce te pregăteşti să înveţi sau să acţionezi. La urma urmelor, a fost scris „Cere şi ţi se va da". Afirmaţiile cu privire la propriile capacităţi sunt vechi cât istoria, poate chiar mai vechi, şi aduc rezultate. Astăzi vestea cea nouă este că ştim mai multe despre cum funcţionează mintea-corp. Două lucruri ajută afirmaţiile să pătrundă mai repede; primul este să formulezi şi să redai afirmaţiile în mod corect. În al doilea rând, ele au nevoie de spaţiu pentru a respira, deci trebuie să începem prin a face curăţenie generală ca să scăpăm de „afirmaţiile" negative sau învechite. „Nu merit" este tot o afirmaţie, ca şi „Merit tot ce-i mai bun în viaţă" (pentru sugestii de curăţenie generală, vezi capitolul 14).

După cum ştii, probabil, afirmaţiile se fac într-o manieră pozitivă. Nu spune „A învăţa nu este greu". Afirmă, „A învăţa e din ce în ce mai uşor

Scanned with CamScanner

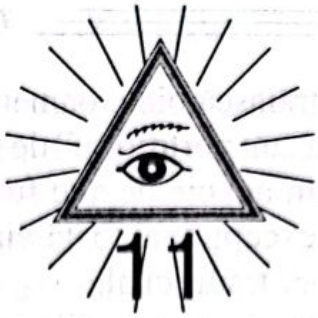
pentru mine". (Sau „Învăţătura mă umple de viaţă", „Când învăţ simt că sunt viu", „Învăţătura creează siguranţă", „Învăţ şi-mi amintesc totul, ca un burete.")

Afirmă la timpul prezent, este singurul timp pe care îl ai. „Îmi voi aminti discursul." „Voi deveni un mare jucător de tenis." Dar gândeşte-te. Viitorul nu vine niciodată. A lăsa pe mâine ce poţi face azi este ca şi cum ai vâna cai verzi pe pereţi. Oamenii care spun: „Când îmi va veni vaporul, o să...", sfârşesc asemeni vechilor negustori veneţieni, scrutând la nesfârşit orizontul. Galioanele lor încărcate cu comori se scufundă mereu în adâncurile subconştientului rezervat evenimentelor care „nu sunt acum". Aminteşte-ţi că subconştientul nu ştie cât e ceasul. El ştie numai de „acum". Angajează-i puterea, spunându-i ce eşti sau faci chiar acum. „Sunt un mare jucător de tenis." „Îmi amintesc discursul."

Câteodată, rar ce-i drept, sugestia se poate transforma într-un prieten chiar prea bun, cum a descoperit un director despre sugestiile lui Teri Mahaney, intitulate „Schimbă-ţi mintea". „Clientul îmi spunea că i se întâmplă ceva straniu", ne-a spus Mahaney. „Într-o zi vorbea cu şeful lui şi, dintr-o dată, n-a mai auzit, de parcă surzise. Din când în când păţea acelaşi lucru în mod spontan, şi cu alţi oameni". Testul de auz a demonstrat că nu are nimic. Oare să fie din cauza casetei? Instigatoarea s-a dovedit a fi o propoziţie protectoare pe care Mahaney o adăugase la textele sugestive: „Vei accepta doar mesajele care te vindecă şi îţi fac bine, dizolvându-le pe toate celelalte."

„Exact asta făcea el", spune Mahaney, „selecta conştient şi instantaneu mesajele primite, după cum erau sau nu spre binele său!" O mică ajustare a relaxat nou-trezitul eu subliminal protector. A fost o meandră comică, minoră, în procesul de schimbare radicală a omului nostru de afaceri spre o viaţă mai productivă, o meandră care oferă dovezi dramatice că sugestia, mai ales când este combinată cu formatul învăţării rapide, este prima modalitate de a contacta eul profund şi de a-l antrena să susţină din toată inima schimbarea aducătoare de atâtea foloase. „Toate durerile provin din rezistenţa la schimbare", ne învaţă Budha. De ce să aştepţi până când ţi-e greu, pentru ca abia apoi să-ţi începi călătoria pe drumul schimbării ce duce spre serviciul secolului XXI?

Scanned with CamScanner



Focurile de artificii în acţiune

„Ideile învăţării rapide au declanşat pentru mine adevărate focuri de artificii!", afirmă Helmut Huttenrauch, instructor şef la Phillips Communications Industry din Nürnberg. Prima dată a auzit despre învăţarea rapidă la un seminar în limba germană, condus de dr. Charles Schmid din San Francisco, alt pionier al predării metodei rapide care a contribuit la sensibilizarea oamenilor faţă de noua abordare. „Am fost vrăjit", spune Huttenrauch. „M-am simţit reînnoit şi entuziasmat de acest concept – învăţarea holistică ce eliberează creativitatea şi bucuria – un gen de pregătire care ţine cont de necesităţile oamenilor." Acest fapt l-a inspirat să înfiinţeze un centru de învăţare rapidă la Academia de Pregătire Phillips, centru care a pregătit cu succes programatori informaticieni şi alţi specialişti în tehnologiile de vârf, încă din 1989.

Felul în care majoritatea dintre noi ne câştigăm pâinea sau ne-o vom câştiga în viitor suferă o transformare seismică. Ţesându-se rapid, noua infrastructură – informaţia codificată digital care călătoreşte cu viteza luminii – aduce ceea ce revistele de afaceri, una după alta, numesc „schimbarea fundamentală", o „transformare radicală" şi, dacă te găseşti în mijlocul ei, un sentiment că „întreaga lume a corporaţiilor pare a înnebuni". Funcţionarii au soarta peliculei de celuloid. Datorită nevoii de abilităţi noi, se manifestă o presiune continuă de a arunca peste bord vechile obişnuinţe de muncă şi, adesea, de a trece de la o carieră la alta, total diferită. Huttenrauch de la Phillips consideră că metodologia de învăţare accelerată echilibrată, umană, lipsită de stres este cea mai bună manieră de navigare prin haos. Este o rută care acum poate netezi calea şi pentru alţii, nu numai pentru tehnicieni. Managerii şi directorii sunt siliţi să renunţe la vechea cultură corporatistă şi să-şi regândească şi ei talentele şi opţiunile de care dispun. În acelaşi timp, adevărate batalioane din ce în ce mai largi de oameni lucrează în mici echipe antreprenoriale, sau pe cont propriu. Pentru a avea flexibilitatea mentală şi

Scanned with CamScanner

emoţională să lucreze şi să trăiască bine, oamenii trebuie să aibă încredere în capacitatea lor de a-şi crea „un portofoliu" de calificări. Pentru a fi avizaţi în noile zone ale pieţei, avem nevoie de alte fundamente, de echipamentul de bază al celor care învaţă excepţional toată viaţa. Acesta nu se obţine din învăţământul de modă veche, tradiţional.

Învăţarea rapidă a atras atenţia corporaţiilor pentru a răspunde unei nevoi care nu este nouă. Chiar înainte de a începe munca noastră, ne-a sunat preşedintele executiv al celei mai mari companii de substanţe chimice din Canada. Auzise că descoperisem în ţările comuniste o nouă metodă de învăţare, o metodă rapidă. N-ar fi fost director dacă n-ar fi ştiut că pregătirea rapidă şi fără stres – dacă funcţiona aşa ceva – putea economisi sume enorme de bani. Dintre beneficiile aduse de controlul stresului, doar unul – reducerea numărului de zile de concediu medical datorat bolilor generate de stres – s-ar fi reflectat în diminuarea unor costuri care astăzi se estimează a fi de ordinul miliardelor. Iată concluzia: învăţarea rapidă economiseşte timp şi bani, ceea ce în prezent înseamnă mega-economii. Instruirea a devenit fluidul vital al industriilor, deoarece lucrurile se schimbă atât de rapid. Bill Fisher, manager la Education Marketing de la Pioneer New Media Technologies, notează că America noastră corporatistă cheltuieşte cam 30 de miliarde de dolari pe an cu instruirea personalului.

Inovaţiile tehnice au ajuns ca dinţii dragonului din poveste. Imediat ce scoţi unul cresc alţi zece. Ce-ai face dacă, asemeni lui C. L. Hallmark, de la AT&T National Product Training Center, ai fi nevoit să instruieşti lucrătorii mai în vârstă, care au beneficiat de un timp îndelungat pentru a se obişnui cu modalităţile vechi de acţiune şi învăţare? „Am fost cam îngrijorat în legătură cu unii dintre angajaţii vechi, cu coaja tare. Mulţi terminaseră şcoala de zeci de ani", a admis Hallmark în faţa noastră, după ce făcuserăm aranjamente să-i trimitem muzica învăţării rapide. Avea ca sarcină să-i califice la perfecţie pe angajaţi în mânuirea a ceva nou şi dificil: panouri de control complexe, pline de alarme care se aprindeau dacă se defecta un sistem de telefonie. „Informaţia trebuie sădită temeinic în mintea lucrătorilor, pentru ca ei să poată răspunde cu promptitudine la situaţiile de necesitate", spune Hallmark despre aceste panouri de siguranţă. Învăţarea rapidă a reuşit acest deziderat. Echipa lui Hallmark a descoperit că este „o tehnică de pregătire bine adaptată la nevoile noastre; este foarte folositoare în această lume în care totul se declanşează prin apăsarea pe butoane". Eliberarea de stres a reprezentat un plus, pe care angajaţii l-au apreciat cu deosebire, ne-a comunicat Hallmark.

Oamenii care se ocupă de vânzări şi de marketing se pot folosi, de asemenea, de acest impuls. Profesioniştii de la Hewlett-Packard, din Califormia, şi cei de la Racal-Redac, o firmă internaţională de computere din Massachusetts, de exemplu, au profitat din plin de OptimaLearning a lui Ivan Barzakov pentru a „creşte abilitatea de a comunica bine viziunile şi

Scanned with CamScanner

rezultatele", „pentru a avea încredere deplină în memorie şi să vorbim fără notiţe", „pentru a lua rapid deciziile potrivite în situaţii de tranziţie".

Învăţarea accelerată pare a fi special făcută pentru a-i ajuta pe cei cu handicap să-şi sporească abilităţile de muncă, un lucru care l-a atras pe dr. Carl Schleicher de la Fundaţia de Cercetare a Omului, din Washington D.C.. Acesta participase la negocierile purtate cu vechiul guvern bulgar pentru obţinerea drepturilor asupra metodei lui Lozanov. Dincolo de faptul că lucrează cu industria şi îndeplineşte o parte din contractele guvernamentale ale SUA, Schleicher şi grupul lui au făcut echipă cu lumea de afaceri pentru a-i instrui pe orbi în programarea computerelor şi alte calificări. Proiectul, primul de acest fel din ţară, s-a dovedit, timp de un deceniu, a avea atâta succes în realizarea unei instruiri efective, accelerate, la costuri mici şi lipsită de stres pentru cei handicapaţi, încât a obţinut un premiu din partea Comisiei Prezidenţiale pentru Handicapaţi (vezi *Învăţarea pentru orbi şi handicapaţi fizic*).

Asemeni lui Hallmark de la At&T, instructori individuali din multe companii – Westinghouse, Bell Atlantic, NYNEX, Eastman-Kodak, Occidental Chemical, Avon, Cincinnati Bell, U.S. Postal Service, Safeway, Ryder Truck Rental (Canada), ca să nu menţionăm decât câteva au adaptat programe accelerative sau măcar unele dintre tehnicile lor de bază – barocul lent şi topografia mentală, relaxarea şi imaginaţia ghidate – pentru a-i pregăti pe angajaţi pentru noul mileniu.

Dragostea şi căsătoria, educaţia şi afacerile – acestea întotdeauna au avut interese întrepătrunse. Astăzi miza a crescut datorită unei „modificări a schemei mentale sau, în mod inevitabil, a paradigmei", după cum a denumit-o scriitorul de cărţi economice Walter Kiechel, modificare cerută de economia care se naşte. Am putut vedea schimbarea la conferinţa SALT din 1993, din Boston, cosponsorizată de New England Telephone şi de Minnesota Chapter of the American Society of Training and Development. Până de curând, SALT, adică un grup de academicieni şi profesori vizionari, nu era sponsorizat de nimeni. Majoritatea membrilor săi nu primeau cine ştie ce spijin nici măcar din partea şcolilor unde funcţionau, îndopate cu o încăpăţânată rezistenţă la schimbare. Pe scena centrală din Boston au ieşit peste o sută de vorbitori din 24 de ţări. Majoritatea încă mai erau profesori, dar mulţi îşi transferaseră talentele pe o arenă mai deschisă în faţa inovaţiilor decât cea dominată de conducerile şcolare.

Dinamica preşedintă a SALT din 1993, Libyan Cassone, era una dintre aceştia. Cassone şi-a început cariera predând spaniola la Harvard, MIT şi Tufts. Apoi a dat peste învăţăturile lui Lozanov şi s-au declanşat şi pentru ea focurile de artificii. A devenit antreprenor. Astăzi este preşedintă a firmei Sistemele de Învăţare ale Secolului XXI din Minneapolis, iar compania ei asigură seminarii de pregătire accelerată într-o mare varietate de domenii. Ea şi soţul ei, Phillip, expert în marketing, conduc de asemenea şi companiile SpeakEasy Languages and Accelerated Learning Systems.

Scanned with CamScanner

Economiseşti timp, economiseşti bani – aceasta a fost chemarea iniţială. Astăzi începe să se întâmple altceva în lumea afacerilor care utilizează metodele de învăţare rapidă, ceva încă mai util pentru felul în care vom lucra în acest secol. Eficienţa angajaţilor creşte – creşte motivaţia – se îmbunătăţesc relaţiile şi climatul la locul de muncă; cel ce este instruit astfel, se transformă cu totul, prin intermediul efectelor umanizatoare ale acestui tip de învăţare. „Cum evoluează angajaţii, aşa evoluează corporaţia – întregul sistem creşte în efecte pozitive", scrie *New Horizons for Learning.*

Economiseşti timp, economiseşti bani – aceasta a fost chemarea iniţială. Astăzi începe să se întâmple altceva în lumea afacerilor care utilizează metodele de învăţare rapidă, ceva încă mai util pentru felul în care vom lucra în acest secol.

Curentul principal

Deşi e o metodă dovedită şi eficientă din punctul de vedere al costurilor, învăţarea rapidă este încă departe de a fi un lucru obişnuit în Statele Unite. Pentru a urmări ce se întâmplă când aceasta preia curentul principal în afaceri şi industrie, să-i privim pe germani. Aceştia au deja avantajul unei reţele elaborate de centre de pregătire, legate de industrie în toată ţara, şi care produc în continuu muncitori cu înaltă calificare.

„Explozia informaţiei a impus naşterea unor noi căi de a învăţa", spune Helmut Huttenrauch, de la Centrul de formare Phillips. Aici, pentru a învăţa programarea computerelor, elevii străbat un traseu printr-un computer alcătuit din cartoane, pe duşumea, să poată înţelege vizual, fizic şi psihologic funcţionarea internă a unui program pe computer. Apoi, o recapitulare pe fundalul unui concert baroc lent ajută la fixarea deplină în memorie a informaţiilor tehnice. Cei instruiţi astfel agreează concertul relaxant atât de mult încât s-a produs o mică revoltă atunci când un instructor l-a omis. Angajaţii nu numai că au învăţat cu mult mai mare viteză, dar au dezvoltat şi abilităţi sociale şi o muncă de echipă superioare, obţinând plăcerea pură de a-şi dovedi performanţele.

Este ceva neobişnuit să auzi instructori în domeniul afacerilor vorbind despre „o evoluţie continuă a omenirii", dar Huttenrauch aşa face, subliniind faptul că, dincolo de asimilarea de abilităţi, această abordare oferă „şansa dezvoltării propriei personalităţi, a creativităţii şi deschiderii, curajului şi bucuriei de a trăi".

La celălalt capăt al lumii, în Malayezia, alt instructor, Jafni Zainal, care lucrează cu ingineri, cu poliţia de stat şi cu persoane cu handicap de citire, a ajuns la aceeaşi concluzie, afirmând că „învăţarea rapidă poate crea oameni mai buni pentru o lume mai bună".

Scanned with CamScanner

„Timpul de instruire înseamnă bani cheltuiți", spune dr. Dieter Jaehrling, directorul principalelor centre de pregătire ale producătorului de automobile Audi, din Ingolstadt și din Neckarsulm. Aici, învățarea accelerată a economisit o mulțime de timp și de mărci germane vreme de mulți ani. S-au realizat economii și prin reducerea zilelor de concediu de boală, rezultatul fericit, după cum spune Jaehrling, al eliberării de „angoasă și stres", eliberare care este chiar esența învățării rapide.

Folosirea metodelor holisitice care promovează sănătatea este o faptă umanitară și în același timp economisește și bani, crede Jaehrling. El insistă că o stare bună de sănătate este esențială în productivitatea la locul de muncă, atât de importantă încât a adăugat și pregătirea autogenică la programe, pentru a permite lucrătorilor să-și inducă propria stare de bine. Autogenia poate economisi pentru industria germană milioane și milioane, notează el, doar prin faptul că reduce alcoolismul.

„Descoperă *Fahrvergnugen*", îndeamnă reclamele la mașinile Volkswagen/Audi, construind o întreagă campanie în jurul cuvântului german care înseamnă „plăcerea de a conduce". Vergnugen, „plăcerea", se creează imediat la Audi, începând cu felul în care lucrătorii din industria automobilistică își însușesc secretele profesiei lor. „Distracția generează învățare", relevă publicațiile lor de instruire. În acest timp învățarea rapidă le predă necesarul pentru ultimii roboți Audi, pentru strunguri electronice și metodologii de sudare, pentru mecanica vehiculelor cu motor și sistemele electrice. Lucrătorii au învățat și engleza și spaniola. Educarea persoanei în întregul ei duce la apariția unor angajați mai creativi și mai motivați, raportează instructorii.

În fosta Germanie de Est, care a cunoscut perioada de pionierat în sugestopedie, sistemul încă mai este folosit pentru înlesnirea tranziției. „Învățarea rapidă este agreată în mod special de cetățenii vechii RDG, datorită efectului ei umanist, atmosferei sale holistice și personale și respectului pentru personalitatea care învață, aceștia experimentând totul ca pe ceva nou și fascinant", ne-a spus dr. Hartmut Wagner.

Un program de învățare rapidă condus de echipa lui, Wagner's SKILL, la Centrul de pregătire IBM din Herrenberg, a dat rezultatele așteptate: „Cel mai plăcut curs la care am participat în șaisprezece ani de muncă la IBM".

Nu numai cursanții trag foloase. Gail Heidenhain, o personalitate veche a Societății germane de sugestopedie și parteneră a Delphin Training Company, scoate în evidență următorul aspect: „În Germania, instruirea profesorilor este luată foarte în serios. Cele două scopuri principale sunt dezvoltarea personală a profesorului și dezvoltarea încrederii în predarea de tip sugestopedic. Asta pentru că nu putem să-i învățăm pe alții decât ceea ce suntem noi înșine." Sunt utilizate tehnici din multe domenii, ne-a spus, pentru a-i ajuta pe instructori să „își analizeze propriile sisteme de convingeri, să-și depășească propriile bariere din fața învățării și predării și să-și

Scanned with CamScanner

descopere şi dezvolte propriul potenţial. Numai atunci ei vor putea recunoaşte barierele din calea învăţării şi potenţialului studenţilor."

Un singur om este răspunzător pentru existenţa a peste o mie de instructori ai învăţării rapide care populează astăzi duzini de companii germane pline de muncitori, cum ar fi Hewlett-Packard, Opel, Goodyear şi alte câteva sindicate puternice. Este vorba despre Dr. Hartmut Wagner, fondator al Institutului de Formare a Îndemânărilor de la Heidelberg. Sunt câţiva ani buni de când instructorii formaţi de Wagner ajută mii de germani să lucreze mai inteligent, iar nu „mai din greu", asigurându-le salarii mai bune şi concedii mai lungi.

Iniţial, Wagner, după ce a citit ediţia germană a acestei cărţi (şi a zvârlit cartea în celălalt colţ al camerei deoarece a considerat-o o exagerare ridicolă!), a încercat totuşi metoda pentru învăţarea limbilor străine la un liceu particular din Heidelberg. Un exerciţiu de control al stresului! Reacţia iniţială s-a materializat printr-o serie de chicoteli. Încetul cu încetul, însă, elevii au înţeles. „Parcă zburam", a spus unul dintre aceştia. Şi rezultatele s-au ridicat în zbor. La teste foarte riguroase, elevii slabi au obţinut nota 9. În urma testelor grilă, elevii au obţinut nota 10.

„Metoda s-a dovedit atât de impresionantă şi de fascinantă, încât am plănuit să-i extind utilizarea", a scris Wagner după încercarea iniţială, acum zece ani. Aşa a făcut şi, pînă la urmă, a înfiinţat Centrul Pilot de Învăţare Rapidă din Germania, cu un personal de treizeci şi patru de oameni. Priceperea lui Wagner este redată într-un popular documentar de televiziune despre învăţarea rapidă, transmis de la Nürnberg şi până la Barcelona. (Vezi tehnicile de pregătire în afaceri, aplicate de Wagner şi de alţi instructori la capitolul 28).

Ajută-te singur

Majoritatea dintre noi nu-şi consideră actualul loc muncă drept ultimul, dar, în această perioadă a reuşitei pe cont propriu, putem încă să ne echipăm, pe noi şi copiii noştri, pentru a naviga pe noul val de schimbări. Acesta este primul lucru pe care-l învăţăm. Este într-adevăr un nou val. Pentru că atunci când economia va merge la capacitate maximă, nu va mai fi acelaşi lucru. John Naisbitt şi Patricia Aburdene, oamenii noului, care „se declară vinovaţi de veselie", au observat recent o ciudăţenie: din punct de vedere tehnic, timp de mai mulţi ani, nu ne-am aflat într-o recesiune, „dar, din punct de vedere psihologic, am fost într-un adevărat regres", afirmă ei. „Acum trebuie să ieşim din el prin propriile puteri." Poate ne va consola să ştim că nefericirea noastră personală poate izvorî dintr-un soi mai adânc de regres pe plan mondial. Vechea eră este pe sfârşite, un val mare ce ne-a sprijinit înainte şi acum se retrage, răvăşindu-ne vieţile ca pe nişte scoici eşuate pe plajă. Totul este ca acum să ne plasăm în poziţia adecvată pentru a prinde noul val.

Scanned with CamScanner

Stephen Barley, de la Școala de Relații Industriale și de Muncă de la Cornell, subliniază că noii lucrători în domeniul cunoașterii – tehnicienii, specialiștii și armatele de profesioniști ai serviciilor – recunosc că nu au rămas cu prea multe cunoștințe de pe urma educației lor formale. De exemplu, specialiștii în depanarea de microcomputere „pun cap la cap bucățele și piese din tehnologia de vârf și apoi încearcă să o integreze nevoilor organizației. Îi vedem chinuindu-se să se mențină în pas cu schimbările", spune Barley. Acesta este noul înțeles al învățării de o viață, active, și aici este vorba tocmai despre echipamentul pe care învățarea rapidă și sistemele sale surori ni-l oferă pentru a reuși să o facem bine. Fie că organizația ta îți oferă sau nu cursuri prin metode accelerate, recalificările de trei ori mai rapide pentru a profita de noile oportunități pot cu ușurință să devină un proiect individual, proiect care să te poziționeze tocmai bine, mai ales dacă, asemeni multor altora în noul mileniu, reușești și tu să prinzi un loc în caruselul vesel al muncii pe cont propriu...

Atunci când dr. Tatiana Radonjic-Matano a luat cursuri de antreprenoriat, ea și-a dat seama că acestora le lipsește ceva – tehnica de a învăța și a ne schimba cu rapiditate. Dovedindu-se imediat o întreprinzătoare, a aranjat să-și adauge cursul ei de învățare accelerată la pregătirea necesară pentru afaceri.

Dacă nu ai încercat niciodată să te aventurezi pe cont propriu, fă-ți curaj. Ray Hoffman de la *Business Week* anunță că un sondaj recent relevă că 67% dintre americanii care liber profesioniști sunt „foarte satisfăcuți" de viața lor. Spre deosebire de ei, numai 47% dintre cei care spun „șefule" altcuiva s-au simțit „satisfăcuți".

„Încearcă să fii tot ce poți să fii" – acest slogan este luat în serios de unii. Oficialitățile militare au fost foarte interesate de învățarea rapidă încă de la începuturile ei, în anii '70. Când ni s-a cerut să vorbim la Institutul de Analiză al Apărării, în fața unui grup de creiere care lucrează pentru Pentagon, întrebările asupra metodelor de învățare rapidă au reprezentat prioritatea de vârf. Militarii le-au utilizat pentru a accelera învățarea sistemelor de armament, limbilor străine și chiar pentru citirea corectă.

Cu toate acestea, un difuzor de carte care vinde doar pentru bazele militare ne-a spus că, atunci când a început să vândă cursuri educaționale, acum zece ani, a fost nevoit să dea cartea despre învățarea rapidă ca premiu gratuit pentru soldații de rând, întrucât nu s-a vândut. Dar apoi bazele au început să se închidă. Mii de militari au fost plasați în rândul forței de muncă civile, care nu mai însemna un loc de muncă sigur. „Acum cartea despre învățarea rapidă este cerută", ne spune el, „foarte cerută".

Același lucru s-a întâmplat când douăzeci și unu de polițiști din orașul New York s-au înscris la cursul de învățare rapidă al dr. Radonjic-Matano și ea s-a mirat văzând cât de mulți dintre ei veneau din nou la școală, pregătindu-se pentru o nouă carieră după douăzeci de ani în poliție. Polițiștii și-au dat

Scanned with CamScanner

repede seama că tehnicile de eliberare de stres nu numai că-i ajută la examene, ci reprezintă şi o adevărată binecuvântare, deoarece lucrau pe străzile din New York. Radonjic-Motano le-a arătat cum să aplice învăţătura la activităţile de zi cu zi – cum ar fi să înveţe pe ritmuri muzicale, în timp ce-şi fac rondul.

Dincolo de învăţarea datelor, de crearea de noi aptitudini şi de reuşita la examene, există şi o altă cale prin care tehnicile de bază ale învăţării accelerate pot să ne garanteze adaptarea cu succes la noile cerinţe faţă de forţa de muncă. „Sistemul este uman", spun instructorii. „Dezvoltă întreaga personalitate." Pe măsură ce îndepărtăm piedicile şi blocajele, pe măsură ce ne valorizăm şi ne folosim simţurile şi imaginaţia, construim încrederea şi respectul de sine, devenim mai buni în relaţiile cu ceilalţi şi acest comportament este parte integrantă a noilor cerinţe de vârf. Dennis Hartley, director general la Hewlett-Packard, diviziunea de instrumente cu microunde, este un lider de tip nou care se concentrează pe interacţiunea cu ceilalţi angajaţi. „Probabil că-mi cheltuiesc şaptezeci şi cinci la sută din energie cu chestiuni care pot fi numite cultură corporatistă. Nu consider că oamenilor chiar le place schimbarea, dar, dacă pot participa la ea şi pot s-o înţeleagă, ea va deveni ceva pozitiv pentru ei". Şi abordarea de la om la om, a devenit preţuită; o mare parte din calitatea produselor americane implică serviciile.

O altă stea în ascensiune, Rebecca McDonald, preşedintă la Tenneco Subsidiary, o companie de gaze naturale, remarcă: „Acum auzim o mulţime de discuţii despre felul în care trebuie să modificăm educaţia fetiţelor, deoarece ele au fost învăţate să asculte şi să se supună, iar băieţeii sunt învăţaţi să câştige cu orice preţ. Mă întreb dacă nu cumva nu ar trebui să regândim, cu adevărat, şi felul în care-i învăţăm pe băieţi. Rigiditatea produsă de aşteptările ca ei să câştige cu orice preţ nu joacă neapărat un rol pozitiv în crearea noilor abilităţi necesare Americii corporatiste." Este interesant că, dintre numeroşii directori ai noului val, John Huey a intervievat pentru povestea de pe copertă a revistei *Fortune,* intitulată „A conduce în mijlocul haosului", tocmai o femeie, pe Rebecca McDonald, ce pare să se simtă foarte bine ca directoare şi să-i priască, deoarece a spus: „Este şansa de a face orice. Cum să nu fie grozav?"

Este bine să înţelegem că vârtejul care ne duce spre o nouă lume şi spre un nou mileniu, spre era informaţiei, nu este neapărat un torent de date care alunecă peste noi. Este vorba despre o infrastructură electronică globală care dă viaţă unei organizări cu totul noi. Dacă o vom crea corect, va fi o organizare extinsă, eliberatoare. Mulţi nu vor mai fi legaţi de un loc de muncă anume, sau să ponteze de la nouă la cinci. Aproape oricine va putea să se conexeze la acest creier global în expansiune, să interacţioneze şi să-şi adauge propria contribuţie, cât ar fi de mică. Văzut dinspre minele de cărbune sau de la banda de asamblare, aceasta seamănă cu un joc al zeilor. Dacă vom acţiona corect, ne vom bucura de mult mai multă libertate, dincolo de fiorii unei realităţi virtuale, în lumea adevărată. Una dintre cheile realizării corecte

Scanned with CamScanner

a acestui proces este să fim atenţi la noile căi ce se acumulează ca nişte bulgări de zăpadă, căile deschiderii resurselor minţii umane, aflate din ce în ce mai la îndemână. Deocamdată abia începem să ştim cum să învăţăm rapid.

Experţii sunt de acord: noua monedă de schimb a lumii este cunoaşterea. Cunoaşterea şi capacitatea de a învăţa cu uşurinţă o viaţă întreagă reprezintă monedele de aur şi capitalul investiţional al viitorului.

Scanned with CamScanner

Simţurile învăţării

În micul orăşel Sixt, cocoţat la înălţime în Alpii francezi, răsună, prin aerul rece montan, hohote de râs şi tropăituri de picioare. Sunetele fericite vin dintr-o clasă de grădiniţă situată într-o clădire pitorească din secolul al XVI-lea. Cu toate acestea, elevii par departe de a fi copii. Sunt profesori care au venit din Finlanda, Statele Unite, Italia şi Africa de Sud pentru a se cufunda în tehnicile învăţării accelerate sub bagheta maestrei Jenny Vanderplank. Poate chiar vechea încăpere care a absorbit timp de secole veselia copilărească i-a molipsit într-atât pe profesori – oricare ar fi motivul, cert e că sub tutela lui Vanderplank au experimentat dintr-o dată viaţa cu simţurile proaspete şi ochii unui copil. În momentul în care au sărit într-un dans spontan, intitulat mlaştina de mangrove, fiecare profesor a interpretat un pasaj diferit al ecosistemului complex al mlaştinii.

Elevii lui Vanderplak ar fi putut dansa orice lecţie pe baza exerciţiului clasic care culminează cu „Adună-ţi toată fiinţa şi apoi răspândeşte-o în jur!" Infinita varietate a simţurilor noastre, culorile emoţiilor noastre fac parte din învăţarea cu toată fiinţa ta. Într-o singură amintire trăiesc toate simţurile. Cu cât evocăm mai multe simţuri atunci când învăţăm, cu atât mai multe ancore vor fixa cele învăţate în memorie şi cu atât mai multe căi vom avea pentru a ne reaminti ce-am învăţat. Răsună un crâmpei dintr-o veche melodie şi dintr-o dată suntem transportaţi înapoi, în locuri uitate, cu alte feţe. Orchestra marinei intonează un „The Star Spangled Banner" şi cuvintele ne mărşăluiesc vesele prin memorie. Ia să încercăm să le recităm fără muzică! Când şlagărele de altădată răsună, o mulţime de cuvinte de mult uitate alunecă fără nici un efort înapoi, în memoria conştientă. Auzul, mai ales prin ascultarea muzicii, fixează amintirile. La fel şi mirosul, uneori copleşitor.

Auzul, mai ales prin ascultarea muzicii, fixează amintirile. La fel şi mirosul, uneori copleşitor.

Scanned with CamScanner

Dacă simţi în aer izul parfumului preferat al mamei tale, sau chiar mirosul iritant de chimicale al unui detergent de toaletă de mult folosit, o lume de amintiri te fulgeră într-o clipă. O pionieră a învăţării rapide, dr. Rosella Wallace, vorbeşte despre o profesoară din Alaska ce are o mare încredere în creioanele nuanţatoare, colorate şi parfumate. Micuţii ei elevi folosesc markere parfumate, galbene ca lămâia pentru pronunţarea pe litere, markere roşii cu parfum de cireşe pentru aritmetică. Dacă apare o întrebare cu privire la pronunţie, caută un creion cu parfum de lămâie şi creează o amintire în plus. Când dr. Mary Lang, de la Universitatea din Idaho, a început lecţiile de mini învăţare rapidă cu fiul său de doi ani, a avut grijă să-l stropească uşor cu puţin parfum. Aceste femei nu se bazează pur şi simplu pe folclor. Cercetătorii au pus cap la cap, în mod ştiinţific, ceea ce majoritatea dintre noi ştim din experienţă. La Yale, dr. Frank Staub a făcut-o cu un fler de admirat.

Staub le-a cerut studenţilor săi la psihologie să studieze un şir de cuvinte din vocabular. Pe când ei le scoteau rapid pe o listă, un parfum greu, dulce, o delicioasă aromă de ciocolată de să-ţi lase gura apă a început să umple sala de curs. Deşi Staub nu le spusese studenţilor să memoreze cuvintele, peste două zile a verificat să vadă câte îşi mai aduc aminte. Din nou mirosul dulce de ciocolată a început să adie în aer – dar numai pentru jumătate din grup. Ceilalţi au fost nevoiţi să-şi amintească respirând doar aerul plat, academic. Staub mai avea şi alt grup de control, căruia nu-i administrase aromă de ciocolată nici la învăţare şi nici la testare. Ce deliciu! Cei care adulmecaseră ciocolata atât în timpul învăţării cât şi al testării şi-au amintit semnificativ mai bine decât oricare dintre studenţii din celelalte două grupuri, lipsite parţial sau total de ciocolată.

Staub ne sugerează să asociem diferite mirosuri cu diferite materii pe care le învăţăm. Cum vi se pare cel de pere pentru poezie, de pastile contra moliilor pentru matematică, de usturoi pentru geometrie? Reţine, totuşi, că, pentru a impulsiona memoria, ai nevoie de acelaşi miros când dai testul sau scrii o lucrare. Cercetătorii de la Universitatea Bishop din Quebec au descoperit că mirosul intensifică şi memoria verbală. Ei i-au „tratat" pe studenţi cu parfumul Ralph Lauren, sau tămâie de iasomie. Evocarea memoriei nu a depins de izul mirosit de studenţi, ci, din nou, cheia este mirosirea aceleiaşi arome şi atunci când învăţăm şi atunci când ne amintim.

Adulmecând existenţa unor posibilităţi mai extinse, Frank Staub s-a mutat în industrie. Printre altele, acum lucrează la utilizarea unui miros înţepător pentru antrenarea echipajelor de pe elicoptere în proceduri de urgenţă. Scenariul: apare situaţia de urgenţă; mirosul se împrăştie în acelaşi timp cu aprinderea becurilor de avertizare, determinând echipajul să reacţioneze, amintindu-şi mişcările învăţate în cel mai rapid timp posibil. Spre deosebire de alte simţuri, mirosul se duce urgent şi direct la creier. Este un impuls rapid, ce poate fi utilizat şi pentru a evoca starea optimă în

Scanned with CamScanner

atingerea performanţelor de vârf, atunci când trebuie să fim repede la înălţimea unei încercări sau şanse.

Oare poate şi mirosul, asemeni diferitelor tipuri de muzică şi sunete, să influenţeze diverse părţi din care suntem alcătuiţi? Anticii aşa credeau. O dată cu înflorirea şi renaşterea muzicii care modifică întregul minte-corp, nici aromaterapeuţii nu se lasă mai prejos. Psihologii de la Cambridge şi de la Colegiul Universităţii din North Wales au inaugurat unele dintre primele teste clinice utilizând aromaterapia. Au expus 22 de oameni la mirosul esenţelor de muşeţel şi la un placebo. Izul plantelor parfumate de ceai a sporit semnificativ puterea oamenilor de a-şi aduce în minte imagini vii şi pozitive. De asemenea, parfumul plantelor de ceai a adus tuturor buna dispoziţie şi le-a diminuat capacitatea de a-şi aduce în minte morbide scene depresive. Oare aromele orchestrate se vor împleti într-o bună zi cu simfoniile baroce, la orele de învăţare rapidă?

Şi gustul, de asemenea, poate reînvia memoria, cum a ştiut regretatul ziarist de la *New Yorker,* A. J. Liebling. Reflectând la anul minunat petrecut ca student în Paris, cu treizeci şi cinci de ani înainte, Liebling a scris despre vinul lui preferat, de la Restaurant des Beaux Arts: „Jumătate de sticlă de Tavel superieur costa trei franci jumate; dacă închid ochii încă mai pot vedea scrisul cu cerneală roşie pe hârtia veche, gri a meniului. Este o adevărată dovadă mnemonică de cât de bun putea fi acel vin."

„Asta s-o spui la circ!"

Mai există un simţ care participă întru totul la învăţare şi care reprezintă modus operandi al uneia dintre cele trei modalităţi prin care oamenii procesează informaţia. Preferi să obţii informaţia necesară dintr-o carte, un raport, un ecran video? Atunci te bazezi pe procesarea vizuală. Dacă preferi să asculţi o lectură, o casetă sau un zvon, tinzi spre o procesare auditivă. Poate preferi să simţi lucrurile sau stările pentru o experienţă practică. Atunci eşti înclinat spre procesarea cinetică/emoţională, care se bazează pe simţul tactil, pe mişcarea propriului corp şi pe emoţii. Nu contează ce preferinţă naturală avem, vom învăţa mai bine dacă antrenăm toate cele trei modalităţi şi dacă acordăm o atenţie deosebită simţului cinetic/emoţional, pe care îl ignorăm de obicei. Pentru a încerca puterea acestui simţ, schiţează sau desenează informaţii şi concepte noi. Scrie un cuvânt nou şi pronunţă-l în acelaşi timp. Încearcă să simţi ritmul, bătaia unei noi fraze. Dezvoltă-ţi memoria musculară.

Profesorii care utilizează metodele de învăţare accelerată evocă simţul cinetic/emoţional atunci când apelează la jocuri, la dansuri, la actorie sau ne pun să ne plimbăm pe schema desenată pe duşumea a noilor aparate sau experienţe, cum ar fi să păşim prin inelul hexagonal al unei molecule de benzen pentru a învăţa chimia. Dorind să „evite să-i plictisească pe cei

Scanned with CamScanner

experţi în computer şi să-i piardă pe cei speriaţi de el", Peter Ginn s-a apucat de „actorie" la proporţii comparabile cu scena de pe Broadway.

Deşi Ginn este inginer la Dow Chemical, sub cerul larg al Texasului, inteligenţa, ca şi accentul lui, sunt produsele pure ale Angliei natale. Dacă vei fi pus vreodată în situaţia de a face faţă dificilei, adeseori înspăimântătoarei sarcini de a înţelege computerele din interor spre exterior şi de a învăţa limbaje de asamblare, atunci merită să faci o excursie la Colegiul Brazosport, în sudul Texasului, unde Ginn ţine un curs scurt. În prima seară vei găsi clasa aranjată ca un studio TV, plină de postere colorate reprezentând patru jongleri agili, de origine chineză şi pe FLAGS, câinele scamator vedetă de circ, creat foarte artistic de Ann Ginn, soţia profesorului. După o scurtă relaxare, în timp ce se aude muzică barocă, Ginn citeşte calm un text care dă viaţă posterelor – AHLX, un jongler; IP, o moderatoare de tipul Vannei White (N. red.: vedeta jocului TV *Roata norocului*); apoi un iluzionist numit TRANSFER ÎNTRERUPT. Înainte să-ţi dai seama, te trezeşti că eşti un adevărat concurent în spectacolul concurs „Asta s-o spui la circ!". „Oricine poate juca", spune Ginn, „nu e nevoie nici măcar să ştii cum să deschizi un computer."

Echipele se formează, între jucători sunt schimbate plăcuţe cu simboluri esoterice, MVI, HLT. Încep scurtele jocuri. Te trezeşti ridicând plăcuţele la momentul potrivit sau, urcat pe scenă, executând secvenţe de mişcări, împreună cu restul distribuţiei. Jocurile sunt programe, iar distribuţia joacă scriind, încărcând şi derulând programele.

„După prima oră de curs, spune Ginn, orice cursant va putea descrie cum funcţionează microprocesorul IBM PC. În patru şedinţe, patruzeci şi unu de concepte şi mai mult de cincizeci de instrucţiuni de limbaje de asamblare sunt învăţate corect." Procentul de reţinere se ridică la circa nouăzeci, iar entuziasmul este de sută la sută. Nu numai la Brazosport, ci şi în cadrul demonstraţiilor pe care le face în toată ţara se întâmplă la fel, ne-a scris Ginn. „Oamenii sunt atât de bucuroşi să poată înţelege ceva grozav de dificil cum este computerul, într-o manieră atât de simplă, estetică, încât entuziasmul lor pare ceva material, tangibil!" Acestea sunt cuvintele unui om care mai înainte îşi făcuse un obicei să nu stea lângă ieşire ca să nu fie călcat în picioare de cei care se grăbeau spre locul de parcare. „Chiar din prima seară când am ţinut lecţii de învăţare accelerată, până la urmă am fost nevoit să-i dau afară pe uşă ca să-i determin să plece acasă, după patruzeci şi cinci de minute de la încheierea orelor."

Înainte ca Ginn să adopte această metodă, cam jumătate dintre studenţii lui abandonau cursul, iar câţiva dintre ei, de regulă, nu promovau examenul final. „Prima dată când am folosit metoda accelerată, douăzeci şi unu s-au înscris, douăzeci au dat examenul şi nici unul nu l-a picat." Cel care abandonase i-a scris lui Ginn o scrisoare de scuze. „Acest lucru nu s-a mai întâmplat niciodată în zece ani de profesorat cu normă redusă", ne-a spus

Scanned with CamScanner

Ginn. Nu i se mai întâmplase nici să fie abordat de studenţi care să-i ceară să înceapă un curs de informatică avansat.

Tehnicile învăţării rapide se strecoară, de asemenea, şi în temele pentru casă. „Relaxaţi-vă fizic şi mental şi parcurgeţi notiţele timp de zece minute maximum", ne învaţă Ginn. „Repetaţi înainte de a merge la culcare, în seara când aţi asistat la cursuri, a doua zi, apoi peste două zile şi a patra oară cu douăzeci şi patru de ore înainte de următoarea lecţie." (Acest program de recapitulare este ideal pentru orice tip de lecţii). Ca temă de casă, studenţii lui Ginn şi-au scris propriul joc cu douăsprezece instrucţiuni şi l-au jucat în imaginaţie, descriind cu voce tare ceea ce vedeau. După şaisprezece ore de joc, studenţii, plini de încredere, s-au mutat în laborator pentru a apăsa pe tastatură şi a învăţa DOS, şi acesta, la rîndul său, susţinut tot de metode accelerative.

„Entuziasmat!" Chiar dacă lucrase întreaga zi, înainte să înceapă să predea, aşa s-a simţit Ginn după aceea. „Sunt foarte bucuros de un asemenea potenţial... Viitorul va fi distractiv." O fi el plin de entuziasm, poate, dar majoritatea emoţiilor sunt simple izbucniri de moment, prea înşelătoare pentru a le accepta în sala de clasă, conform ideilor tradiţionale, deoarece ecranează intelectul şi creează confuzie în învăţare. Ei bine, această concepţie greşită poate tăia aripile memoriei. Cercetările recente dezvăluie că emoţiile şi memoria, ca nişte eterni îndrăgostiţi, sunt imposibil de separat. Ele locuiesc împreună în „camera de aur", cum numeau vechii taoişti mezencefalul, acolo unde sentimentele sunt intim implicate în codificarea memoriei. (O parte a efectului de fortificare a memoriei, produs de muzica învăţării rapide, se datorează emoţiilor trezite de muzica sublimă.)

Cercetările recente dezvăluie că emoţiile şi memoria, ca nişte eterni îndrăgostiţi, sunt imposibil de separat. Ele locuiesc împreună în „camera de aur", cum numeau vechii taoişti mezencefalul, acolo unde sentimentele sunt intim implicate în codificarea memoriei.

Ce-ţi aminteşti mai bine – *Julius Cezar* de Shakespeare sau un tratat despre Roma? *Pe aripile vântului,* cu Atlanta în flăcări, sau notiţele de la ora de istorie? Conţinutul emoţional de înaltă intensitate din filme şi piese de teatru este, în mare măsură, cauză a saltului extraordinar al memoriei. Învăţăm cu adevărat ceea ce avem chef să învăţăm. Când amputăm sentimentele, despărţindu-le de învăţare, ne trezim că avem o memorie bună pentru toceală: ştim azi, la test, dar mâine nu mai reţinem nimic. Cercetătoare în domeniul creierului uman, dr. Elaine de Beauport, fondatoarea Şcolii experimentale Meade, din Connecticut, a constatat, în cadrul unui experiment de succes, că: „Acum, când ne dăm seama că memoria pe termen lung se bazează pe sentimente, ele capătă o semnificaţie foarte pragmatică."

Scanned with CamScanner

Referindu-se la sensul investigării creierului, ea concluzionează: „Cel puţin, nu vom mai putea continua să trăim cu distincţiile pe care le făceam între emoţii şi raţiune."

Dacă ne-am duce prin surprindere peste dr. de Beauport, am observa că ea chiar practică ceea ce predică. Când vorbeşte la conferinţele academice ne captivează cu o mare încărcătură emoţională. Iar dacă l-am întâlni pe Eric Booth, aşa cum s-a întâmplat uneia dintre noi la o petrecere de Crăciun, ne-am trezi ridicaţi pe sus de entuziasmul său. El dovedeşte şi raţiune, chiar se află în centrul unei descoperiri fundamentale, multicolore, care revoluţionează vechiul sistem educativ, o descoperire susţinută de Reader's Digest Foundation, condusă prin intermediul Proiectului Zero de la Harvard şi asistată de Institutul de Artă din Nashville.

Învăţarea ca artă

Este provocatoare, angajează toate capacităţile intelectuale, toate simţurile, emoţiile, canalizează către explorare şi creştere întreaga forţă a unei persoane – pe scurt, aceasta este învăţarea rapidă. De asemenea, ea defineşte un lucru care este alături de noi de multă vreme: arta. Nu arta înfiptă pe perete la muzeu ca un fluture în insectar, ci arta ca proces. Eric Booth este directorul de planificare al Şcolii experimentale Eakin, din Nashville. La Eakin, arta nu mai este doar o cale de îmbogăţire sufletească – pentru a ne exprima politicos –, ori un simplu zorzon – cum sună eticheta populară –, ci reprezintă chiar pulsul şcolii. Toate materiile sunt predate *prin intermediul* artei.

Dacă intrăm într-o clasă din Eakin, putem auzi cum cade un ac în tăcerea profundă în care elevii calculează de câtă vopsea este nevoie pentru a zugrăvi o cameră dintr-un castel pe care tocmai l-au proiectat. Sau putem intra „într-un adevărat haos în timp ce patru grupe de elevi repetă o mică piesă de teatru în care trebuie să dezbată o chestiune importantă într-o limbă inventată." Sună familiar? La fel şi ţelurile proiectului Eakin: predarea informaţiilor către multiple stiluri de învăţare şi de tipare de gândire, trezirea gustului pentru bucuria de a face descoperiri, formarea unor oameni care vor învăţa toată viaţa. Aceasta îi va determina şi pe profesori să înveţe la rândul lor; de asemenea, să-şi dezvolte propria personalitate. Alt ţel vizează sporirea puterii de înţelegere. Booth citează dovezi tot mai numeroase în sprijinul ideii că viziunea despre lume a preşcolarului adeseori persistă sub abilităţile dovedite de oamenii foarte educaţi, de a rezolva probleme de algebră şi de a mânui un vocabular bogat. Arta ca proces ajută la crearea conexiunilor necesare şi, astfel, la trecerea de la înţelegerea naivă la înţelegerea matură a realităţii. Deşi par să nu aibă legături formale, învăţarea accelerată şi proiectul Eakin sunt actori pe aceeaşi scenă. Să sperăm că în curând se vor întâlni, deoarece ambele deţin viziuni care trebuie comparate. Prin urmare, ori de

Scanned with CamScanner

câte ori este posibil, nu învăţa cu rigiditate. Deschide-te pentru a simţi cu adevărat lucrurile. Imaginează-ţi că eşti un artist.

Este ochiul

Priveşte harta Statelor Unite – statele ca nişte pete colorate, râurile şerpuitoare, şirurile de munţi întinse de la un ocean albastru la celălalt, şi îţi vei dovedi singur că o imagine valorează mai mult decât o mie de cuvinte. Simţul vizual, într-o străfulgerare, ne arată o întreagă lume de informaţii interconectate instantaneu. De aceea, adepţii învăţării rapide folosesc adesea hărţi mentale. Hărţile mentale ne atrag ochiul, angajează o parte mai mare a creierului decât felul tradiţional de a sublinia fraze, care este un produs al emisferei stângi, logice, de tip A-B-C. La audierea unei lecturi, la citire, la concentrarea ideilor pentru a scrie o teză – ori de câte ori lucrăm pentru a organiza un subiect, este bine să încercăm o cartografiere. Pune subiectul în centru, ca pe un soare, şi lasă universul lui de idei să se ramifice, aici un punct major cu ramuri subordonate dedesubtul lui, acolo alt ciorchine de informaţii. Colorează diferit zonele, trasează ramura principală, adaugă mici caricaturi sau desene.

Cartografierea mentală este o altă cale ideală de a ne concentra cu vivacitate asupra propriilor aspiraţii şi ţeluri. Întreaga clasă a rămas cu răsuflarea tăiată la unul din seminariile Tatianei Radonjic-Matano, când un student la medicină a ridicat în aer o hartă, desenată după modelul hărţii mentale a vieţii pe care şi-ar fi dorit-o. Era atât de frumos executată, fără cuvinte, doar cu desene. „Era un om stresat, foarte încordat", spune Radonjic-Matano, „şi acum părea aşa de uşurat că şi un individ predominant vizual, ca el, este un om normal. La vârsta de şase ani i se spusese că nu trebuie să deseneze, ci trebuie să-şi aştearnă gândurile pe hârtie, într-un fel liniar." Peste trei săptămâni, profesoara a primit un telefon de la studentul cel vizual. Rămăsese în urmă cu pregătirea pentru un examen dur la chimie. Astfel încât, în săptămâna dinainte, pur şi simplu a făcut hărţi mentale. „Am luat nota zece!", a povestit jubilând viitorul doctor. Alt blocaj fusese de-acum spulberat.

Hărţile conferă o privire de ansamblu care ne poate revela noi conexiuni, generând idei noi. Ele oferă un sprijin în plus când vine vremea să ne reamintim informaţiile. Harta luminează mintea mai repede decât o listă. De ce? Pentru că este un desen. Vom învăţa mai repede şi ne vom reaminti mai multă vreme ceea ce putem vizualiza. Spre ilustrare, vom cita doar două dintre sute de relatări. David Meiers, director la Centrul pentru Învăţare Accelerată din Wisconsin şi dr. Owen Caskey, de la Universitatea Tehnică din Texas, au condus un studiu de un an, sponsorizat de guvern, asupra studenţilor de la patru colegii. Cei care, în procesul de învăţare, utilizau imagini integrale, au obţinut, în ceea ce priveşte gradul de retenţie imediată, un punctaj cu 12 procente mai bun decât ceilalţi, iar la retenţia pe termen

Scanned with CamScanner

lung, un punctaj superior cu 26%. „Cu toţii posedăm, se pare, cele mai bune maşini multisenzoriale de învăţat din lume, aflate chiar în mintea noastră", remarcă Meiers.

Alan Paivo şi Alain Desrocheres au predat tehnici imagistice şi tehnici de învăţare pe dinafară studenţilor de la Universitatea Western Ontario. Imagistica a impulsionat memoria de trei ori mai mult decât repetiţia. De aceea, învăţarea limbilor străine se axează la început pe substantivele concrete. Fotografia unei cărţi apare cu mai multă viteză în minte decât cuvinte cum ar fi *cu* sau *performanţă*. Mulţi adepţi ai învăţării rapide şi-au accelerat şi mai mult învăţarea utilizând şi timpul pauzei de patru secunde, din cadrul şedinţelor de memorare fragmentată, prin vizualizarea ceea ce tocmai au auzit. Când cineva ne dă instrucţiuni, când învăţăm să spunem un cuvânt pe litere, când ascultăm un raport, e bine să vizualizăm. Citeşte şi vizualizează ceea ce citeşti. Autorii buni ne ajută, conform unui dicteu al artei scrisului: *Indică, nu povesti!* (Dacă imaginile nu îţi apar cu uşurinţă în minte, vezi *Nu văd nimic în mintea mea!*)

Vom învăţa mai repede şi ne vom reaminti mai multă vreme ceea ce putem vizualiza. Citeşte şi vizualizează ceea ce citeşti.

Cam 80% din creier sunt implicate, cel puţin într-un anumit grad, în procesarea vizuală. Mai mult decât oricare alt simţ, vizualizarea angajează întregul creier, şi astfel sensibilizează întregul corp. Devino fotograf interior, producător mental de filme, şi îţi vei activa zone întinse ale propriului potenţial. Poţi explora cu imaginaţia atomul de hidrogen sau Calea Lactee. Precum escadroanele multicolore de susţinători, imaginile pot fi puse la muncă: pentru a extinde memoria, rezolva probleme, impulsiona performanţele de orice fel: oratoria, cântatul la trombon, trasul la ţintă, depăşirea unei boli. Imaginile ne vor ajuta să spargem tiparele moarte ale trecutului şi să însămânţăm „amintirile viitoare" – ţeluri şi visuri care să devină realitate.

Cârligele memoriei; palatele memoriei

Sfântul Toma d'Aquino propovăduia cultivarea imaginilor mentale făcând, probabil, singura sa concesie faţă de slăbiciunile cărnii. „Similitudinile materiale", a admis el, aparţin lumii senzoriale, păcătoase. Acestea, însă, sunt un rău necesar deoarece, în lipsa lor, nu ar putea exista o memorie puternică – necesară şi ea ca să fixeze în minte pentru totdeauna Sfânta Scriptură. Însăşi memoria lui d'Aquino a fost atotcuprinzătoare, de un tip care nu mai există astăzi. Chiar de la început, el l-a impresionat pe papa Urbino deoarece a alcătuit o antologie voluminoasă a scrierilor

Scanned with CamScanner

părinţilor Bisericii. A scris-o în întregime din memorie. Asemeni contemporanilor săi, d'Aquino s-a folosit de imagini în cadrul unui sistem mnemonic formal.

Ceea ce noi numim „cârlige" ale memoriei, anticii numeau palatele memoriei. Asta ne poate oferi o idee de cât de departe am lăsat în urma noastră Mnemonica, o artă mai veche decât istoria. Lipsiţi de laptopuri, fără caiete de notiţe, strămoşii noştri erau nevoiţi să-şi facă notiţe mentale. Cetăţenii educaţi purtau în capetele lor continente vaste de informaţii, dens populate. În comparaţie cu memoria anticilor, se poate spune că a noastră nici nu există. Cuprinderea uluitoare a memoriei lor, rezistenţa şi continua ei dezvoltare reprezintă un exemplu izbitor de potenţial mental, un potenţial pe care noi nu mai avem nevoie să-l construim. Noi am clădit bogăţiile memoriei în cărţi, fotografii, reţele de calculator, casete video.

Din când în când, totuşi, un sistem mnemonic ne este la îndemână şi regulile clasice încă mai funcţionează. Putem vedea ultimele urme palide ale acestora în emisiunile de tip tele-shopping difuzate noaptea târziu. Oamenii numesc 12-13 termeni diferiţi – câine, banană, copac, Statuia Libertăţii – spre a fi reţinuţi de magicianul memoriei de pe scenă. La sfârşit, expertul le citează în ordine pe toate din memorie, spre aparenta surpriză a audienţei. Ba chiar ne mirăm cum de nu sunt asemenea oameni ţinuţi la loc de cinste, alături de marele filosof roman Seneca. Adepţii îi recitau cu voce tare versuri, duzini peste duzini, din poezii diferite. După vreo două sute dintre acestea, Seneca intra în scenă. El recita versurile de la cap la coadă, la perfecţie. Apoi, fără a omite vreo măsură, recita iar cele 210 versuri, tot în ordine, dar de această dată de la coadă la cap. O asemenea capacitate de a se mişca înainte şi înapoi prin memorie, cu uşurinţă, izvorăşte din sistemul clasic care pune accent pe imagini şi locuri. Pitagora l-a inventat; Platon, Aristotel şi d'Aquino l-au folosit şi au scris despre el.

Iată-l: pur şi simplu evocă o imagine vie reprezentând primul lucru pe care vrei să ţi-l aminteşti, apoi leag-o, asociaz-o cu următorul lucru şi tot aşa. Anticii întăreau legăturile prin plasarea imaginilor în locuri familiare. Prima dată utilizau propria lor casă. *În primul rând* este o frază rămasă până astăzi, din sistemul mnemonic clasic. Să presupunem că subiectul este: Hrana impulsionează puterea creierului. Aceasta devine o imagine: Mama Natură, cu razele coroanei de pe cap deschise larg şi un soare strălucitor răsărindu-i din creier. Această imagine, subiectul, este plasată în primul rând, la uşa casei tale. Un cetăţean roman folosea toate camerele, holurile, colţişoarele, poliţele, ferestrele şi mobilierul casei sale ca structură de bază pe care să înşire imaginile, de aceea îşi putea reaminti cu uşurinţă de la cap la coadă şi invers. Poţi intra în casă pe uşa din faţă sau pe cea din spate, pentru a face turul camerelor pline cu imagini.

Întocmai cum ai avea oaspeţi diferiţi, poţi umple aceeaşi cameră cu şiruri diferite de imagini. Pe măsură ce cuantumul cunoştinţelor a crescut, majoritatea oamenilor s-a instalat în palate ale memoriei. Unii au ridicat

Scanned with CamScanner

adevărate oraşe imaginare. Cum? Să presupunem că ei merg cu ochii minţii până la un deal aflat deasupra „oraşului". De acolo pot să observe diverse întrepătrunderi, noi perspective care, atunci când se aflau la nivelul pământului, le-au scăpat din vedere. În timpul ultimei mari înfloriri a tehnicilor mnemonice, conduse de magii memoriei din Renaştere, unii cărturari aveau reputaţia că deţin peste 100.000 de locuri în care să-şi stocheze imaginile. Învăţăcei ai înţelepciunii egiptene, alchimiei, cabalei, aceşti magi – aproape fabuloşi – au creat chiar planuri folosind tipare despre care se credea că fac să rezoneze energiile cosmice. Ei au intuit existenţa unei părţi dinamice a memoriei şi, asemeni lui Platon, o considerau o pistă cosmică – calea regală către puterea cosmică.

Încă putem să „dăm un ghiont" memoriei, prin plasarea imaginilor, ancorarea lor prin casă, şcoală sau de-a lungul străzilor care ne sunt familiare. Astăzi putem face chiar filmuleţe, scurte episoade de desene animate. Pentru a ne aminti lista de băcănie: monstrul varză îl vânează pe preşedintele Bush. Disperat, el apucă o rolă de muşama şi potoleşte leguma cea josnică. Un pui sare să ciugulească din muşama. Dintr-o dată pulpele îi dispar de sub el. Alunecă şi cade lat într-o baltă strălucitoare de unt topit. Deasupra capului o mână mare iese dintr-un nor, ţinând un litru de pepsi pe care-l toarnă peste pasărea leşinată... Astfel slujesc desenele listei tale.

Putem să „dăm un ghiont" memoriei, prin plasarea imaginilor, ancorarea lor prin casă, şcoală sau de-a lungul străzilor care ne sunt familiare.

Astăzi avem multe alte modalităţi de a ne potenţa memoria. Aşa cum subliniază profesoara Rosella Wallace, „Procedeele mnemonice reprezintă doar o mică parte a învăţării rapide." Mai există, însă, şi o altă parte, pe care Wallace a readus-o răsunător la viaţă, cu rezultate fericite. Când răsună acordurile melodiei „Did you ever see a Lassie?", copiii săi izbucnesc îndată: „Poţi numi toate oceanele? Sunt doar patru: Pacificul, Atlanticul, Indianul, Arcticul". Wallace a scris o cărticică mai mult decât folositoare, cuprinzând ritmuri şi rime, cântecele şi strigături, ca să-i ajute pe copilaşi să înveţe ortografia, gramatica, geografia, matematica şi ştiinţele exacte. Mama Vara Pune Mere Jos Seara Unde Noi Pătrundem. Cum ajută această afirmaţie bizară memoria? Elevii lui Wallace îşi amintesc astfel care sunt planetele care se învârtesc în jurul soarelui: Mercur, Venus, Pământul, Marte, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun, Pluto. Recent, ea a declanşat adevărate scântei cinetice prin cântece de sărit coarda. Copilaşii ţopăie cântând: „Coardă bună, coardă grea/Aritmetică oare cum pot eu învăţa?/Numitorul, la podea/ Numărătorul hop şi-aşa." Uneori li se mai împiedică picioarele, dar memoria niciodată, nici după săptămâni de zile.

Scanned with CamScanner

Chiar dacă eşti cam înţepenit să mai poţi sări coarda, imaginile îţi vor ţine memoria în formă. Când evoci imagini pentru memorie, fă-le pline de viaţă, îndrăzneţe, comice, bizare şi adaugă accesorii ciudate – o banană de trei metri cade pe un câine roşu, într-o pălărie înaltă de mătase. Se crede că statuile groteşti care privesc încruntat sau rânjesc răutăcios din nişele catedralelor gotice au fost făcute atât de ciudat tocmai pentru a fixa în memorie lecţia pe care o întruchipează. Anticii, însă, arareori dădeau exemple de imagini ale memoriei. Ei considerau că nu sunt utile decât cele pe care ţi le creezi singur. Au observat, totuşi, că memoria este stimulată cel mai puternic de imagini legate de sex şi moarte. (În mod curios, reclamele subliminale de astăzi se bazează numai pe imagini ascunse ale sexului şi morţii. La fel de curios este şi că de-a lungul istoriei, datele consemnează că elitele, de la om de stat la preot, au făcut apel la obscene colecţii de imagini murdare pentru a-şi impulsiona memoria.)

„Nu văd nimic în mintea mea"

Dacă singura imagine din mintea ta este o ceaţă cenuşie a nimicului, nu dispera. Mulţi oameni foarte inteligenţi au pornit de la un ecran gol şi au fost nevoiţi să înveţe să vizualizeze. „Astfel de oameni transformă imaginile în cuvinte", spune terapeuta prin imagini, Sally Edwards. Imaginea este prezentă acolo, dar mintea lor o etichetează atât de repede, încât se şterge fără a fi percepută. Fă-ţi câteva minute zilnic în care să-ţi îndepărtezi din minte „zgomotul" cuvintelor, sugerează Edwards. Doar priveşte în jurul tău, fără a mai numi fiecare lucru. Doar priveşte, ca să vezi obiecte, linii, culori, mişcări. Dacă nu merge, încearcă să predai ştafeta altui simţ, cu care îţi poţi imagina mai uşor. Simţul tactil este bun să începi cu el, la fel şi mirosul, împreună cu tovarăşul său, gustul.

> *Dacă singura imagine din mintea ta este o ceaţă cenuşie a nimicului, nu dispera. Mulţi oameni foarte inteligenţi au pornit de la un ecran gol şi au fost nevoiţi să înveţe să vizualizeze.*

Închipuie-ţi că închizi palma în jurul unui ţurţure lung de gheaţă. Mişcă-ţi palma în sus şi în jos pe acel ţurţure alunecos şi rece. Apoi închipuie-ţi că atingi coaja aspră de copac ori îţi treci mâna în sus, peste firele unei bărbi nerase de două zile. Poziţionează această atingere într-un context, într-o scenă, continuând să pipăi, căutând cu degetele imaginare. Aşteaptă ca vreo imagine – chiar şi urma înceţoşată a uneia – să capete contur. Adesea, imaginea cu barba se formează în oglindă. Poate că mirosul este simţul care îţi aţâţă imaginaţia. Alege unul preferat, cum ar fi aroma de cafea fierbinte. Invocă, atât cât poţi de puternic, mirosul aromat al cafelei, prima înghiţitură

Scanned with CamScanner

bună, imaginează-ţi – vizionează – cum ridici spre gură ceaşca favorită. Ar putea fi nevoie de ceva exerciţii, dar majoritatea oamenilor reuşesc.

„Orice ai face, nu te gândi la un elefant roz", ar spune instructorul. „Nici să nu te gândeşti că ai vedea măcar şi o mică pată din vibrantul, şocantul roz al elefantului. Nu te uita cum se mişcă trunchiul elefantului roz." Aceasta este calea tentaţiei perverse pentru deschiderea ochiului minţii.

Dacă tot nu reuşeşti să faci să apară o imagine, încearcă un truc inventat de dr. Win Wenger, director la Project Renaissance din Maryland. Este garantat că-ţi va oferi o imagine „cu ochii închişi", cu care să te joci. Uită-te fix la un bec (de 100 de waţi sau mai mic), ori la ecranul unui computer timp de treizeci de secunde. Închide ochii şi observă imaginea rămasă. Descrie-o cu voce tare. Spune culorile, formele, ţesăturile, strălucirea, mişcarea, tot ce poţi, cu detaliile cele mai minuţioase. Întoarce acea imagine pe toate părţile până păleşte complet. Aici cheia se află în descriere. După câteva încercări imaginile vor începe să curgă aproape invariabil şi-ţi vor oferi cele mai incitante lucruri la care să priveşti. Fascinat de imaginaţie într-o măsură mai mare decât majoritatea celorlalţi, poate pentru că şi el şi-a început viaţa de la un ecran cenuşiu, Wenger a descoperit căi puternice de accelerare a învăţării prin intermediul imaginilor naturale ale minţii.

Fluxul de imagini

Ca autor prolific şi instructor naţional ubicuu, cu diplome în economie şi educaţie, Wenger a lărgit orizonturile SALT încă de la începuturile acestuia. „Fluxul de imagini" reprezintă una dintre cele mai fructuoase descoperiri ale sale. Mulţi adepţi ai învăţării accelerate au descoperit că acesta poate rapid să extindă puterile intelectuale şi este, de asemenea, o altă cale de a face faţă schimbării. Uneori este vorba de transformări care economisesc bani sau timp şi bani cheltuiţi cu ani de învăţătură. Oricine poate experimenta fluxul de imagini. Este aproape la fel de uşor ca şi cum ai închide ochii.

Ca multe alte tehnici ale învăţării rapide, fluxul de imagini se hrăneşte din inteligenţa spectaculoasă şi viteza minţii subliminale, care chiar în acest moment produce un asemenea flux la limita conştientului; pur şi simplu, imagini ce se derulează mereu. Închide ochii o clipă şi priveşte la ceea ce curge în mintea ta. Dacă trebuie, cere imagini. Poţi obţine orice, de la o locomotivă lucioasă care aleargă pe o cale ferată murdară şi până la o fetiţă ce se dă într-un balansoar din curte arătându-şi ritmic picioarele bronzate. Acest flux, probabil, nu va avea legătură cu ceea ce ai citit. Cum să faci asta şi, în acelaşi timp, să-ţi extinzi foarte mult puterea de reţinere a materialului de învăţat, este al doilea pas din programul lui Wenger. Mai întâi ai nevoie de exerciţiu pentru a face ca această derulare abundentă de imagini să se declanşeze fără întârziere.

Scanned with CamScanner

Închide ochii timp de zece, douăzeci de minute şi descrie cu voce tare imaginile care curg prin faţa ta. Mergi oriunde te conduc imaginile. Prefă-te surprins pe măsură ce rosteşti sacadat, într-o vie descriere, imaginile ce apar secundă după secundă. Fii un reporter inspirat ce reuşeşte să redea integral ascultătorilor un eveniment izbucnit pe neaşteptate. Descrie scena, evidenţiind cât mai multe structuri şi detalii care ţin de simţuri. Dacă eşti singur, înregistrează-te pe casetă. Exersează până când ai făcut asta de cel puţin zece ori.

Însă trebuie să descrii totul *cu voce tare*. Altfel nu vor fi avantaje. Relatarea filmelor mentale este o cale distractivă de a-ţi ascuţi simţul de observaţie şi abilităţile lingvistice. Dar adevărata „magie" vine din ceea ce Wenger numeşte *legarea emisferelor*. Descrierea cu voce tare realizează conexiuni mai ample între centrii lingvistici din regiunea temporală a emisferei stângi şi centrii imaginaţiei din emisfera dreaptă. Acestea, la rândul lor, se leagă de niveluri mai adânci, mai puţin conştiente ale minţii, unde se situează o parte a potenţialului despre care se consideră că stă neutilizat, în aşteptare.

O dată ce ai devenit un „navigator" experimentat pe acest flux, pune aceste resurse la lucru pentru a-ţi însuşi un manual sau o descriere, un articol profesional, o bucată literară – ori să pregăteşti o discuţie de afaceri. Fă pauză şi cere fluxului să-ţi dea imagini care să-ţi clarifice şi să-ţi concentreze subiectul. Ceea ce apare poate părea total în afara lui. Dar reţine aceste imagini şi, probabil, vei ajunge să constaţi că îţi „aprind cu adevărat lumina" înţelegerii şi te ajută să stăpâneşti subiectul. Foloseşte aceeaşi tehnică pentru a obţine profunde pătrunderi în interiorul multor alte subiecte. Leagă între ele toate materiile pe care le studiezi la şcoală, toate subiectele disparate ale unei întâlniri de afaceri.

Încearcă să elimini problemele. Pentru a rezolva o problemă sau a stăpâni un concept dificil, Wenger sugerează să-ţi faci o înregistrare. Formulează problema sau conceptul cât de limpede posibil. După trei minute de pauză, inserează un semnal – loveşte un pahar sau un creion. Fă acelaşi semnal din nou după încă trei minute şi apoi încă o dată, tot după trei minute. Apoi relaxează-te şi ascultă înregistrarea. După ce asculţi formularea problemei, cere fluxului o soluţie şi descrie-o cu voce tare. Atunci când răsună semnalul, mulţumeşte subconştientului şi cere un alt flux de imagini, complet diferit, care să reflecte soluţia la *acelaşi* răspuns. Repetă acest lucru şi după cel de-al treilea semnal. Mai târziu, pentru a-ţi clarifica răspunsul, găseşte firul conducător comun care apare în cele trei seturi diferite de imagini.

Vrei să reduci timpul de citire intensivă cu două treimi şi să înţelegi subiectul de trei ori mai repede? Wenger consideră că a găsit o cale. Deşi pare ciudat, înainte de a începe să citeşti, spune Wenger, cere o imagine care „într-un fel să lege tot ceea ce se află în această lucrare şi astfel totul să capete înţeles pentru mine." Apoi continuă. „Vei descoperi cu uimire, chiar

Scanned with CamScanner

cu primele ocazii când obţii acest efect, că tot ceea ce este scris în lucrare se leagă şi capătă sens în mai puţin de o treime din timpul cât ţi-ar lua în mod obişnuit să citeşti totul", spune Wenger. „Şi capacitatea ta de înţelegere va fi de câteva ori mai mare decât în mod obişnuit."

Oare fluxul de imagini chiar extinde intelectul? În 1989, dr. Charles Reinert l-a testat pentru prima oară în Departamentul de chimie şi fizică de la Universitatea de Stat din Minnesota de Sud-Vest şi a descoperit că, atunci când studenţii deschideau cinematograful interior, se întâmpla ceva mai mult decât declanşarea unor simple conexiuni mentale.

Douăzeci şi cinci de ore de flux de imagini au avut ca rezultat o creştere cu 20 de puncte a coeficientului de inteligenţă, după cum au revelat testele lui Reinert. Acest flux se pare că accelerează comunicarea emisferelor cerebrale. Studenţii care au utilizat fluxul au strălucit în orice mediu de învăţământ. Grupurile de studiu antrenate în diferite alte tehnici de dezvoltare nu au făcut decât să-şi întărească stilul personal de învăţare.

Ce s-a întâmplat la examenul de absolvire la fizică? Reinert a descoperit că performanţa nu s-a corelat cu cantitatea de timp pe care studenţii au petrecut-o învăţând, ci cu cantitatea de timp cât au practicat fluxul de imagini. Cei care l-au practicat timp de douăzeci de ore sau mai mult au fost aşi la examen.

Oamenii care creează intră în rezonanţă adesea cu un flux interior de imagini. Şi un alt scriitor, Richard Poe, redactorul şef al publicaţiei *Success,* a observat că protocolul creat de Wenger măreşte efectul creator. Poe a scris un articol în care le spune întreprinzătorilor cum să-şi canalizeze fluxul de imagini pentru a obţine îndrumare atunci când este nevoie de schimbări radicale – când, de exemplu, se descoperă sau dispare o piaţă. Poe avertizează: „Este posibil să fie nevoie de câteva încercări bune înainte să apară ceva folositor. Stăruinţa, însă, spune el, îşi va arăta roadele şi credeţi-mă că merge. Am folosit aceeaşi tehnică pentru a scrie acest articol!"

La Project Renaissance, Wenger împreună cu soţia sa Susan, dezvoltă şi alte căi de a folosi legarea emisferelor cerebrale şi a activa zone depărtate ale creierului, simultan. Ei îi învaţă în acest fel pe copiii mici muzica şi matematica, dezvoltându-le în acelaşi timp şi inteligenţa, la modul general.

Valurile fluxului de imagini alunecă prin simţurile noastre în fiecare zi. Cultura noastră, de tip *mass-media,* ne oferă un ferment extraordinar de imagini care pot fi asociate între ele pentru întărirea memoriei. Avem, prin urmare, de unde să le luăm în munca ce presupune imagini. Încă o dată, ne aflăm la momentul cel mai oportun al istoriei pentru a aţâţa aspecte puternice din noi înşine. Poate cea mai importantă trăsătură care se trezeşte adesea la viaţă prin intermediul vizualizării este imaginaţia. După ani de neglijare a lor, aproape de abuz în cadrul cercurilor intelectuale, minunatele şi bogatele puteri creatoare ale imaginaţiei sunt, în sfârşit, recunoscute. Învaţă să le foloseşti în mod potrivit şi vei fi pratagonistul împlinirii şi schimbării

Scanned with CamScanner

personale ce par adeseori paranormale. Printre alte lucruri care „sunt în totalitate de domeniul imaginaţiei tale" se regăsesc succesul, sănătatea, performanţele de vârf, relaţiile bune cu ceilalţi. Aşa cum a înţeles de mult Marc Aureliu „viaţa unui om este pictată în culorile imaginaţiei sale." Pentru a învăţa cum să dai strălucire acestor culori...

Poate cea mai importantă trăsătură care se trezeşte adesea la viaţă prin intermediul vizualizării este imaginaţia.

Printre alte lucruri care „sunt în totalitate de domeniul imaginaţiei tale" se regăsesc succesul, sănătatea, performanţele de vârf, relaţiile bune cu ceilalţi.

Scanned with CamScanner

13

Imaginează-te pe tine însuţi

Ai vrea să vorbeşti rusa ca Gorbaciov, să joci tenis ca Monica Seles, să stăpâneşti fizica precum Einstein? Dacă-ţi place aventura, poţi începe saltul personal spre aceste capacităţi cu un truc de bază al învăţării rapide: transformă-te în altcineva. Poartă-te ca şi cum ai fi Seles, Gorbaciov, profesionistul de golf, câştigătorul premiului Nobel sau oricine este un as la ceea ce vrei tu să înveţi. Oamenii şi-au atribuit alte identităţi încă de la începuturile învăţării accelerate, când comunişti de frunte din Moscova şi-au cenzurat vechile biografii la uşa clasei. Fiecare şi-a dat alt nume şi a memorat altă biografie. La ora de germană, unul a devenit Gerhard, instructor de schi, burlac din Garmish, altul Marlena, o bucătăreasă cu doi copii din Berlin. Îmbrăcaţi complet în hainele noilor personaje, aceşti sovietici nu au ştiut niciodată adevărata identitate a colegilor lor. Agenţii sub acoperire rămân acoperiţi. Nici elita de partid nu şi-a făcut probleme în a folosi calea falsului pentru a amplifica învăţarea.

Iată un truc de bază al învăţării rapide: transformă-te în altcineva.

Astăzi „acţionează ca şi cum ai fi x şi vei deveni x", este un truism resuscitat în mod regulat de adepţii învăţării rapide. Doisprezece oameni din şapte ţări diferite au zburat la Folkestone, Anglia, pentru a asista la neobişnuit de antrenanta şi eficienta „Experienţă engleză" a lui Mark Fletcher. În curând interesul le-a fost captat, căci s-au transformat, din Tamara şi Klaus, în Georgina Greenpeace şi dr. Martin Makeyouwell – un bărbat scund şi cu început de chelie care preferă papioanele galbene, creşte canari şi conduce o motocicletă. A-ţi asuma o altă identitate înseamnă de fapt să treci în altă stare, mai liberă. Te scoate din cadrul limitărilor şi temerilor obişnuite. „Eu n-aş putea niciodată să fac asta", dar Georgina Greenpeace ar

Scanned with CamScanner

putea. În pielea unui personaj putem acţiona cu îndrăzneală şi spontaneitate, pe când în propria piele am da înapoi cu timiditate. De exemplu, nu mai trebuie să ne simţim jenaţi atunci când greşim, pentru că nu sunt ale noastre greşelile. La urma urmei, dr. Makeyouwell a făcut greşeala stupidă, nu tu. A juca rolul unui personaj îndepărtează sentimentul că trebuie să luptăm şi angajează puterea prezentului. Nu mai este vorba că *vei* învăţa franceza sau astronomia, ci, asemeni unui prestidigitator, deja ştii, doar trebuie să te relaxezi pentru a permite cunoştinţelor să se materializeze. Toţi avem această rutină de a ne transforma în personaje diferite – părinte, şef, copil, un entuziast jucător de popice, îndrăgostit. Nu este aşa greu să începi saltul înainte, spre înalta competenţă, automodelându-te după imaginea Expertului.

Închipuie-ţi că eşti Monica Seles sau, pur şi simplu, un profesionist al tenisului, când ieşi să loveşti mingea. Cum vei sta, reacţiona, servi, ţinti? Adesea, în sport, oamenii urmăresc înregistrări video pentru că-i ajută să-şi modeleze imaginaţia. Vrei să înveţi să investeşti? Citeşte biografiile vrăjitorilor finanţelor, apoi asumă-ţi identitatea unei persoane ingenioase şi întreabă-te ce ar căuta acest magician de pe Wall Street, ce strategie ar folosi? Dacă înveţi italiana, convinge-te că trăieşti la Roma, implică-ţi toate simţurile, mănâncă mâncare italienească, ascultă muzică italiană – acestea sunt două căi rapide spre ritmurile şi sufletul unei culturi. Nu este nevoie să-ţi închipui că eşti cineva faimos sau un străin; ai putea începe prin asumarea personalităţii cuiva care stă alături de tine.

În munca sa cu copiii dezavantajaţi, dr. Robert Hartley de la Universitatea din Londra se lupta cu slabele performanţe şcolare ale multora, când, dintr-o dată şi-a adus aminte de un lucru. Ca băiat de şcoală, Hartley s-a simţit total blocat tocmai când trebuia să scrie un eseu important. Până la urmă s-a întrebat cum ar fi tratat subiectul un foarte cunoscut redactor de ştiri şi inspiraţia şi-a făcut apariţia. Tânărul şi disperatul Hartley şi-a închipuit că este acel comentator şi frazele au început să curgă. Ar putea a pretinde că eşti altcineva să-i ajute şi pe alţii să o ia de la capăt?

Hartley a lucrat cu copiii care avuseseră rezultate slabe la un test de potrivire a imaginilor desenate. „Gândiţi-vă la cineva cunoscut, care este foarte deştept", le-a spus copiilor. „Acum, să fim actori. Închideţi ochii, închipuiţi-vă că sunteţi acel om foarte deştept şi că faceţi testul cum l-ar fi făcut el."

Sesam deschide-te! Copiii şi-au închipuit că sunt deştepţi şi au devenit deştepţi. Rezultatele au crescut semnificativ. Performanţele celor care învăţau cu greutate nu s-au mai deosebit de cele ale marilor performeri, iar acest lucru l-a copleşit pe unul dintre ei. „Aoleu, nu sunt eu!", a protestat privindu-şi nota. „Este ăla deştept, el a făcut-o!" Următorul pas imaginativ, a notat Hartley, a fost să repoleiască o imagine de sine deteriorată.

Într-un alt exemplu, ziarista Charlayne Hunter-Gault şi-a folosit imaginaţia pentru a construi o imagine de sine puternic pozitivă şi sănătoasă,

Scanned with CamScanner

în împrejurări care pe mulţi i-ar fi dezechilibrat pe viaţă. În toamna lui 1992, Hunter-Gault s-a întors la Universitatea din Georgia pentru a-l auzi pe reverendul Jesse Jackson lăudându-i, pe ea şi pe Hamilton Holmes, pentru că au rupt bariera de culoare a universităţii, cu treizeci de ani în urmă. Cum a reuşit o adolescentă să supravieţuiască rasismului vicios, manifestat atât de studenţi cât şi de autorităţile statului? „Pietrele pe care le aruncau, bolovanii, scuipăturile lor nu m-au atins niciodată, a spus ea, deoarece în mintea mea eram o regină africană."

Dintr-o dată, aveau talent

Să-ţi închipui că eşti altcineva – să-i adopţi comportamentul – este calea scurtă prin care devii expert. Poate fi la fel de simplu ca şi sfatul dat de Don Lofland celor care doreau să citească mai repede. „Urmăriţi pe cineva care citeşte bine. Cum stă aşezat? Cum îşi ţine cartea? Faceţi la fel." Dar poate fi şi la fel de interesant, de complex, ca o altă tehnică de învăţare accelerată, pe care am întâlnit-o în Uniunea Sovietică – o descoperire mai mult decât uimitoare ce conduce spre talent numită „reîncarnare artificială", dezvoltată de psihiatrul dr. Vladimir Raikov. Cu această metodă, studenţii la ştiinţe, care anterior erau menţinuţi doar la nivelul unor simple operaţii numerice, s-au trezit dintr-o dată că sunt foarte talentaţi şi mai târziu chiar au făcut carieră în artă. Talentul părea să fi apărut din neant, după ce Raikov i-a transpus în altă stare, o stare în care nu mai pretindeau, ci deja credeau din toată inima că sunt Picasso, Rembrandt, Rafael – practic, o nouă formă de hipnoză, profundă, dar activă.

> *Să-ţi închipui că eşti altcineva – să-i adopţi comportamentul – este calea scurtă prin care devii expert.*

Aduşi în starea iniţială, studenţii nu-şi mai aminteau de orele în care fuseseră Rembrandt. „Ce ridicol! Nu am făcut eu asta", veneau multe replici indignate când li se arătau propriile picturi. Priceperea extraordinară, indusă timp de luni de zile de către „starea de Rembrandt", s-a strecurat până la urmă în experienţa lor obişnuită. Dintr-o dată deveniseră talentaţi. Aici se regăseşte un ecou al experimentului de dilatare a timpului, făcut de Masters şi Houston.

Maestru al schimbărilor de stare, Raikov a „reîncarnat" oameni celebri, cum ar fi unicul violonist Fritz Kreisler, ori genialul Nikola Tesla, iar, mai recent, unii vindecători faimoşi, toţi „accelerati" spre activarea potenţialului latent. Subiecţii nu devin nişte adevăraţi Picasso sau Tesla, dar încercarea a meritat, deoarece a ridicat nivelul studiilor ştiinţifice mai sus. Reîncarnarea artificială nu este o tehnică abordabilă pe cont propriu. Nu ne-am dori ca, într-o bună dimineaţă, să ieşim de la duş închipuindu-ne că suntem

Scanned with CamScanner

Rembrandt. Este însă o demonstraţie îndrăzneaţă, încă practicată în Rusia, a realităţii acelui vechi „potenţial enorm". O demonstraţie ce ne arată că, pentru a accesa acele resurse, adesea trebuie să părăsim vechiul nostru fel de a fi – chiar de-ar însemna să devenim altcineva. De ce schimbarea de identitate atrage abilităţi? Unul dintre răspunsuri este că „reprezintă o cale de a-ţi da ţie însuţi permisiunea". „Este o cale ce ne deschide accesul la vastul subconştient colectiv", sună altul. Vizionarii din orice domeniu par într-adevăr adepţi ai conectării la cunoştinţele aflate în subconştientul colectiv. De aceea cinci oameni au inventat telefonul în acelaşi timp şi, probabil tot de aceea, la vremea sa, Edison a fost acuzat că a furat telepatic şi verbal din creierul altor oameni. Poate şi tu, atunci când îţi închipui că eşti mare artist sau expert în limba turcă te conectezi la memoria naturii.

Nu cu mult timp în urmă, dr. Rupert Sheldrake, membru al Societăţii Regale şi biolog merituos, a avansat o nouă teorie. Nu legile imuabile fac lumea să funcţioneze, spune el, ci memoria naturii. În cercurile elitiste, această idee a sunat suficient de mult a erezie pentru a determina revista *Nature,* mai înainte o publicaţie raţională, să ceară arderea cărţilor lui Sheldrake – ceea ce implică faptul că, dacă are dreptate, este un revoluţionar asemeni lui Galilei.

Memoria naturii este alcătuită din „forme". Există o formă pentru toate, de la a fi hipopotam până la a fi vorbitor de limba japoneză. Cu cât sunt mai mulţi vorbitori ai limbii japoneze, cu atât forma memoriei este mai cuprinzătoare. Întrucât teoria lui Sheldrake este una ştiinţifică, ea poate fi testată. De exemplu, cercetătorii au pus un poet turc să compună o poezie nouă pentru copii pe structura unei vechi şi cunoscute poezii turceşti. Oameni care nu cunosc limba turcă sunt apoi puşi să memoreze atât vechea cât şi noua poezie. Ei învaţă poezioara care a fost recitată de generaţii de turci semnificativ mai bine decât pe cea nou croită. Acelaşi efect s-a descoperit a funcţiona şi în cazul altor limbi sau coduri. (Iar, la alt nivel, s-a dovedit şi cu lucruri cum ar fi crearea cristalelor noi, lentă la început şi tot mai rapidă pe măsură ce există mai multe la fel în lume.)

Pare mai uşor să învăţăm ceva care are o formă robustă, construită de mai mulţi prin repetiţie, decât să învăţăm ceva cunoscut doar de câteva persoane. Majoritatea testelor aplicate acestei teorii îi dau dreptate lui Sheldrake. El indică şi aplicaţii practice, dar, până acum, nimeni n-a făcut nimic pentru a conecta circuitele respective. Cum am putea să ne acordăm la frecvenţa „limbii japoneze" sau a „fizicii"? Sheldrake consideră că este o problemă de rezonanţă. S-ar putea ca, transpuşi în starea potrivită pentru învăţarea rapidă, atunci când mimăm cu adevărat vorbirea japoneză să începem să intrăm în rezonanţă cu „forma" ei.

John Wade se întreabă dacă teoria lui Sheldrake explică o ciudăţenie pe care a observat-o în timpul lecţiilor predate prin tehnici accelerative. Wade îi separă pe elevii mai fluenţi în învăţare de ceilalţi mai puţin fluenţi, în clasele

Scanned with CamScanner

A şi B. Lecţia de la clasa A este bine planificată. În ziua următoare, predă aceeaşi versiune, nu una mai diluată, la clasa B. Şi aceşti elevi o vor învăţa. Reversul, predarea lecţiei la B înainte de A, este un dezastru. „Acesta este un vechi truc al învăţării accelerate pe care-l cunoaşte orice profesor, dar nimeni nu vorbeşte despre el." Rezonanţă morfică? Ideile lui Sheldrake se potrivesc încă mai bine, consideră Wade, în cazul „procesului de infiltrare". El predă ceva unui singur elev care într-adevăr doreşte să ştie *acum*. „Apoi mă retrag o săptămână sau două, până ce informaţiile se infiltrează în întreaga clasă.

A ne schimba starea pentru a ne acorda la informaţie în acelaşi fel în care învârtim butonul de radio pentru a schimba posturile este o veche idee esoterică, pe care Sheldrake a tradus-o în termeni ştiinţifici. Ar putea explica, astfel, cum se face că cei care au reale puteri de mediu apar din când în când, cu extinse calupuri de informaţii sunt dincolo de posibilităţile aflate la îndemâna lor. Viaţa ia viteză, aşa încât trebuie să fim atenţi la ceea ce poate fi o descoperire epocală cu privire la un nou circuit al învăţării umane. Cel puţin este o sugestie pozitivă, care ne încurajează atunci când ne apucăm să învăţăm ceva ce ştiu o mulţime de oameni.

Majoritatea dintre noi încă nu pot să-şi asume stări sau dimensiuni diferite ale propriei personalităţi la fel de uşor cum un organist schimbă cheile muzicale într-o cantată. Avem nevoie de trucuri, de mecanisme secrete. Hipnoza este unul dintre acestea şi predispune oamenii la fapte extraordinare. O mulţime de informaţii ştiinţifice vin dinspre fosta URSS, unde timp de cincizeci de ani hipnoza a fost canalizată şi utilizată în mod obişnuit într-o mulţime de domenii.

Asemeni lui Raikov, profesorul ucrainean de învăţare accelerată Vladimir Stefanişin, alt fost savant sovietic, a încercat să deschidă calea unor noi cuceriri ale minţii prin intermediul stărilor hipnotice. La Institutul de Cercetări Ştiinţifice în Psihologie din Kiev, el a explorat regresia în vârstă şi ceva încă mai incitant, care a fost serios explorat în fosta URSS, înaintarea hipnotică în vârstă. Aflaţi în transă profundă, indivizii sunt „înainte", cu zile, luni, ani întregi, spre viitor. „Ce faci acum, ce se petrece în jurul tău?", sunt întrebaţi apoi. Când sunt în starea normală, subiecţilor li se cere să spună şi cum îşi prevăd viitorul, iar apoi sunt notate visurile lor. După Stefanişin, viziunea viitorului se apropie, comparativ, mai bine de realitate în comele hipnotice decât în propriile predicţii ale individului sau în visurile lui relatate în starea nealterată, de trezie. Raikov, de asemenea, a „reîncarnat" oameni sub forma unor „inventatori ai viitorului", „fizicieni ai viitorului", însă detaliile despre ce au „aflat" aceştia au fost ţinute secrete.

Datorită lui Stefanişin, care a creat călători în timp pe cale hipnotică, cu paşapoarte sau fără, unii dintre subiecţii lui au trecut peste o graniţă presupusă a fi inviolabilă şi au vorbit despre starea lor dinainte de a se naşte sau de după moarte. Acest gen de călătorie s-a petrecut şi în biroul Doctorului Brian Weiss, un om pregătit la Yale, pe vremea când era preşedintele Secţiei

Scanned with CamScanner

de psihiatrie de la Centrul Medical *Muntele Sinai* din Miami, şi a condus la bine cunoscuta lui carte de explorare a memoriei îndepărtate (devenită best-seller). Stefanişin a ajuns la concluzia că mintea poate atinge cinci dimensiuni temporale – despre care se poate considera, cu siguranţă, că reprezintă un potenţial încă neatins. Această cercetare nu a fost publicată la vremea respectivă; dar astăzi lui Stefanişin i-ar plăcea să-şi compare notiţele cu cele ale altor cercetători interesaţi.

Asemeni multor sovietici, Stefanişin a utilizat transa profundă pentru a accelera învăţarea. El i-a indus unui băiat de 13 ani, de exemplu, o stare somnambulică, i-a eliminat blocajele pe care le avea împotriva geometriei şi l-a transformat într-un miraculos matematician. Stefanişin însă, asemeni lui Lozanov, a ajuns la concluzia că este mai sigur şi, pe termen lung, mai eficient, să fie învăţaţi indivizii înşişi să-şi modifice propria stare. Unul dintre motivele pentru care Lozanov, un hipnotizator magnific, a dezvoltat sugestologia şi sugestopedia a fost să scape de capacitatea invazivă a transei profunde de a intensifica puterile mentale ale subiectului. El consideră că şi sugestia ne poate duce la fel de departe. Ar fi interesant să utilizăm tehnici sugestive/ imaginative pentru a ne transforma într-un „eu din viitor" şi apoi să vedem ce se întâmplă. Sau poate vom dori să ne înlocuim propriul cap cu altul.

Schimbă-ţi capul

„Mai întâi puneţi-vă propriile capete", a spus profesoara Rosella Walace în faţa unui mic cerc de profesori, recrutaţi din noua generaţie de tineri eschimoşi. Ea le-a explicat tehnica prin care „devenim altcineva" pentru a accelera învăţarea şi performanţa. Afară, temperatura era de minus douăzeci de grade, dar, în sală, entuziasmul clocotea ca o supă caldă şi hrănitoare, în mica localitate Mountain Village din Alaska. „Şi în cultura noastră se regăseşte această metodă", a exclamat unul dintre cei cincisprezece profesori entuziaşti, care veniseră cu elicoptere de joasă înălţime din aşezări îndepărtate, să audă de la Wallace despre metodele de învăţare rapidă. „Pur şi simplu aveau nevoie de cineva care să le dea permisiunea să utilizeze ritmul, joaca, rima şi, în special, imaginaţia dirijată, în cadrul procesului de predare", ne-a relatat Wallace. „În sfârşit", spuneau ei, „putem preda în felul în care bătrânii noştri îşi învăţau copiii cu atâţia ani în urmă!"

Acum zece ani, la ea acasă în Anchor Point, Alaska, Wallace i-a captivat pe elevii de clasa a treia utilizând metodele învăţării accelerate („care te fac să realizezi fapte măreţe ca Superman"). Copiii de la clasa ei au repurtat adevărate triumfuri; notele s-au ridicat în tot catalogul. Întrebat despre noile metode ale profesoarei sale, un copil a insistat, cu toată sinceritatea: „Nu e nebună, înainte luam numai nota patru, acum iau zece".

Odată, la o lecţie despre Alaska, întreaga clasă a început să protesteze. „Îîî, ce scârbos!", au spus copiii; „Câh!", atunci când profesoara le-a spus că

Scanned with CamScanner

eschimoşilor nu le place nimic mai mult decât o îmbucătură de *muktuk* – grăsime de balenă. A doua zi, orele au început ca de obicei, elevii punându-şi la treabă iscusinţa imaginativă. Au plutit pe nori pufoşi, relaxându-se, transpunându-se în starea potrivită pentru învăţare, până ce Wallace le-a atras atenţia la alt nor care plutea, adus de curenţi, purtând pe el un copil eschimos, băieţel sau fetiţă. „Schimbaţi-vă corpurile cu acel copil", le-a spus Wallace. „Deveniţi un eschimos şi luaţi-vă zborul spre o aventură". Tăcerea care s-a lăsat n-a mai fost întreruptă decât de muzica dată în surdină, în vreme ce copiii lui Walllace străbăteau în zbor aşezări din nordul îndepărtat, cu ochiul minţii larg deschis. Înapoi, la clasă, s-au apucat să scrie povestiri sau să facă desene cu ceea ce trăiseră în închipuire.

„De obicei copiii trec prin toată această experienţă cu bucurie. Este cea mai bună cale de facilitare a scrisului creativ", spune Wallace. Însă, pe măsură ce copiii povesteau, ea şi-a dat seama că se petrecuse ceva mai mult decât o intensificare a creativităţii. Atinseseră empatia. Molfăiseră muktuk. „Are gust de bomboane cu căpşuni", a venit un răspuns. „Al meu avea gust de nuci", spune altul. Toţi cei care l-au „mestecat" au căzut de acord că este bun. Erau aceiaşi copii care spuseseră „Câh". Ce cale minunată de a vedea prin ochii celuilalt şi de a gusta cu papilele lui gustative. Astfel, Wallace a scos în evidenţă faptul că „posibilităţile de a reduce prejudecăţile reprezintă o adevărată provocare". După cum afirmă ea, „este vorba despre o realitate virtuală «trăită» fără ajutorul echipamentului necesar." Şi care poate funcţiona la orice vârstă.

Nu este nevoie să împrumutăm corpul altcuiva pentru a face o călătorie imaginară care ne va conduce la învăţarea accelerată. Poţi şi tu să te alături celor ce se aventurează în „Incredibila călătorie" şi să navighezi cu pluta prin propriul flux sangvin, vizionând exotica floră şi faună a organismului: celulele macrofage, celulele în formă de T, viruşii care pândesc, ascunşi. Cu picioarele îngheţate, poţi să-ţi croieşti drum anevoie prin înzăpezitele întinderi de la Valley Forge sau să aterizezi într-un cristal de cuarţ şi să-l urmăreşti în timp ce-şi formează faţetele. „Să fii acolo" – este calea ce îţi înlesneşte înţelegerea şi memorarea oricărui subiect.

> *„Să fii acolo" – este calea ce îţi înlesneşte înţelegerea şi memorarea oricărui subiect.*

Oare chiar funcţionează? Poate pentru că locuieşte la frontiera Alaskăi, pentru Rosella Wallace aceasta este o întrebare care îi dă avânt. Altă schimbare imaginară, pe care a verificat-o, este să împrumutăm capul „Observatorului atent". Pentru a-ţi îmbunătăţi atenţia, pronunţia şi scrierea corectă a cuvintelor, încearcă să-ţi montezi capul „Observatorului atent" peste propriul cap. Noul cap se va „lipi" mai uşor dacă vei descrie acest personaj

Scanned with CamScanner

cu voce tare şi în imagini vii: Cum se poartă? Cum se raportează la obiecte, oameni, evenimente? Fă-l să ia parte la lumea ta imaginară. Elevilor lui Wallace le plăcea foarte mult să devină această „super-versiune a lor înşişi", folosind ochii, simţurile şi mintea observatorului pentru a percepe scenele în acelaşi fel, multilateral, în care o face „Observatorul atent". (Asupra felului în care copiii şi-au crescut capacităţile de învăţare şi memorare prin înlocuirea capetelor, vezi capitolul 26.)

Wallace a preluat „Observatorul atent" din cartea lui Win Wenger *Pune-ţi capul unui geniu;* el a extins această cercetare pe post de alternativă la lucrările lui Raikov. A schimba capete este o metodă testată în timp, pe care poate doriţi şi voi s-o experimentaţi, folosită de profesorii esoterici hinduşi şi occidentali timp de milenii. În prezent, cei care au învăţat prin metode accelerate au reuşit să câştige Premiul Pulitzer, ca autori de succes, sau au devenit campioni la schi, deci putem să ne gândim că această metodă te ajută să fii şi actor. De aceea, poate, atâţia actori s-au apucat acum de învăţarea rapidă; le vine ca o mănuşă. Pentru a reuşi, tot ce trebuie să facem este să abandonăm neîncrederea. Când citim că Alice trece prin oglindă, nu ne oprim pentru a argumenta felul în care carnea şi oasele pot sau nu trece prin sticlă, ci plonjăm încrezători în aventură. Putem face la fel şi cu propriile scenarii. Asemeni lui Alice, vom îngusta şi modifica perspectiva, pentru a obţine anumite imagini eliberatoare. Este un mod de a accelera disoluţia blocajelor din calea învăţării şi de a asimila informaţii rapid. Iată un astfel de scenariu, intitulat „Aminteşte-ţi cine eşti cu adevărat".

Cum te-ai simţi dacă ai fi ajuns pe planeta Pământ abia acum trei săptămâni? Dacă talentele, personalitatea, amintirile, întreaga istorie a vieţii tale ţi-ar fi fost inserate în mod artificial? Ce s-ar întâmpla dacă, asemeni lui Schwarzenegger în *Total Recall,* ai începe să ai scurte străfulgerări de amintiri, imagini fugare ale unui eu mai bun? Acum închipuie-ţi că începi să-ţi aminteşti cine eşti cu adevărat: un personaj special, strălucit şi multilateral, atotcapabil, un călător în stele. Începe să-ţi revendici eul adevărat. Ce ai venit să faci aici? Notează şi structurează logic presupunerile care ţi se derulează prin minte. Nu simţi emoţii cutremurătoare? Examinează-ţi conştiincios convingerile. Reflectă ele cu adevărat cine eşti? Fac ele parte din alcătuirea unui spirit de înaltă provenienţă? Sau sunt structuri de nivel redus, care ţi-au fost programate dinainte? Simple mecanisme de control? Foloseşte-ţi imaginaţia pentru a-ţi revendica moştenirea. Scapă de programarea străină ţie.

Repetând amintirile viitoare

După cum spune şi cântecul „Imaginaţia-i o chestie atât de curioasă/ încât însoreşte o zi noroasă", imaginaţia poate chiar să-ţi schimbe viaţa, dacă utilizezi „repetiţia imaginară". La cumpăna secolelor, marele străbunic

Scanned with CamScanner

francez al conceptului de dezvoltare personală a produs prima sa „lege": *„Când imaginația și voința intră în conflict, imaginația va învinge întotdeauna"*, a declarat Émile Coué și a indicat cu exactitate o importantă dinamică a minții. De asemenea, el a făcut mari progrese în explicarea unui fenomen ciudat: de ce mărețele angajamente de a ne schimba, susținute de cea mai puternică voință, cel mai adesea nu se realizează. Voința alege. Imaginația doar execută. Însă este epuizant să forțăm puterea voinței, ca pe un cowboy fără somn, să mâne cu harapnicul în turme un grup rebel de capricii, pofte, emoții și gânduri rebele. Va trebui, deci, să înjugăm și imaginația pentru a ne menține neabătut în direcția bună, deoarece ea este în strânsă legătură atât cu aspectele noastre conștiente cât și cu cele subconștiente.

La sfârșitul secolului XX știam mult mai multe decât știa Coué la începutul lui. Știm că, dacă ne imaginăm ceva cât mai activ, iar inima și mintea aduc în joc simțurile și emoțiile, mintea profundă nu recunoaște diferența dintre un eveniment imaginat și unul real. De aceea funcționează antrenamentul mental în sport. Subconștientul înmagazinează acea postură pe care singuri ne-o imaginăm, reflexele, mișcarea, bâta care love ște cu putere mingea, goana spre echipă după reușită și le adaugă băncii de experiențe. Repetiția imaginară funcționează pentru orice tip de performanță, de la pregătirea discursului unei cariere și până la eliminarea, în sfârșit, a fricii de examene, care ne mutilează sufletește.

Încă din vremea lui Coué, dar și în anii șaptezeci, a ieșit la lumină și altceva – puterea creativă a memoriei. „Imaginați-vă cu toate simțurile", insistă profesorii de învățare rapidă. Cu cât angajăm mai mult din ființa noastră, cu atât mai puternic va fi efectul dorit. Asta deoarece crearea unor noi circuite ale memoriei determină transformări fulgerătoare în corpul și mintea noastră. Avem nevoie de emoții, de simțuri, ca materie din care este făcută memoria, pentru a construi circuite puternice ale întregului minte-corp și ele se vor reactiva la nevoie.

Fă-te comod, pune niște muzică liniștitoare de 60 de bătăi pe minut. Relaxează-te prin intermediul metodei preferate, apoi aprinde luminile din „cinematograful" interior și dă viață unui eveniment de succes din imaginația ta. Simte-l, gândește-l, ascultă-l, gustă-l dacă poți, tot atât de viu pe cât ai fi făcut-o dacă ai fi trăit cu adevărat acel succes.

Să zicem că trebuie să ții un discurs (uită că un sondaj Gallup a arătat că 80% dintre americani consideră vorbitul în public drept cea mai mare temere a lor, iar 50% dintre aceștia au spus că le e mai frică de obligația de a ține un discurs decât de moarte). Închipuie-te în sală. Vizualizează imaginile, sunetele, mirosurile, în timp ce audiența se pregătește. Vezi și simte cu ce ești îmbrăcat și găsește-ți un loc comod pe podium. Încearcă să simți nerăbdarea de a împărtăși acestor oameni interesați tot ceea ce știi. Când începi să vorbești, trebuie să simți cât ești de calm și de concentrat. Prinde privirea unei persoane atente, din rândul trei sau patru, și închipuie-ți că-i

Scanned with CamScanner

vorbeşti ca unui prieten. Aminteşte-ţi câteva puncte majore ale discursului. Nu căuta cuvinte dinainte memorate, ci simte cum îţi vin cu uşurinţă, cu putere, pe măsură ce ai nevoie de ele, presărate cu imagini şi chiar cu o glumă-două. Nu prinde rădăcini pe loc. Închipuie-ţi că te mişti şi faci gesturi fireşti. Poţi simţi că fluxul memoriei îţi oferă cu uşurinţă orice informaţii de care ai nevoie. Te vei simţi destul de încrezător încât să poţi spune: „Nu ştiu, dar voi afla" la o întrebare la care nu ai răspunsul. La sfârşit, ascultă aplauzele entuziaste; strânge mâinile care ţi se întind în timp ce cobori de pe podium.

Sădeşte-ţi „amintiri viitoare" timp de zece până la cincisprezece minute, o dată sau de două ori pe zi. Dacă nu ai timp s-o faci de două ori, încearcă derularea rapidă, timp de 30 de secunde, a punctelor de triumf din acest film mental. Derulează scena ori de câte ori îţi vine în minte discursul pe care trebuie să-l ţii. Aceasta are avantajul în plus că îţi distrage atenţia de la grijile care ţi-ar putea alunga ce-ai câştigat prin intermediul imaginaţiei. „Plantând un morcov, obţii un morcov, cam asta e viaţa", este un bun sfat liric din *The Fantasticks*. Însă nici pământul şi nici mintea umană nu vor produce nimic dacă tot sapi să scoţi afară sămânţa şi o strămuţi mereu. (Pentru mai multe amănunte, vezi Partea a treia).

Pe măsură ce devii un expert, aminteşte-ţi că imaginaţia, asemeni apei de ploaie, udă şi bune şi rele. Dacă eşti un şmecher, poţi să foloseşti asta pentru următoarea escrocherie de telemarketing. Un alt aspect negativ, mult mai probabil, este să te imaginezi trecând prin consecinţe dezastruoase, să-ţi imaginezi ca şi cum ar fi aievea împlinirea celor mai rele temeri ale tale. Este bine să ştii că-ţi poţi planta aceste seminţe îngrozitoare, sau poţi să sfârşeşti prin a-ţi aduce la viaţă coşmarurile în loc de visuri.

Invocarea geniului imaginativ îţi va accelera abilităţile în întreaga gamă a performanţelor, de la a naşte, până la a da marea lovitură în vânzări. Lorne Cook, care şi-a dedicat ani de zile perfecţionării cursurilor de învăţare rapidă pe care le ţine la Colegiul Upper Canada din Toronto, a utilizat aceeaşi tehnică pentru a-şi ajuta un student să-şi depăşească spaima care-i umezea palmele atunci când cânta la vioară în public. Cook a pus băiatul să se relaxeze prin intermediul exerciţiilor cunoscute, de liniştire a minţii. Apoi l-a ghidat pe acesta, pe nume Kristian Braun, în cadrul unei repetiţii imaginare. Kristian a repetat că se vede pe sine calm, stăpân pe el, cântând cu uşurinţă şi corect şi chiar plăcându-i spectacolul pe care-l dădea. A mers. Kristian care, mai înainte, se pierdea într-atât încât arunca vioara, acum interpretează cu aplomb, fără să-i pese de câţi ochi îl urmăresc. Cook a folosit apoi aceeaşi tehnică de întărire a încrederii pentru a impulsiona echipa de înot a şcolii spre succes.

Mintea este vindecătoare. Această perspicace intuiţie revoluţionară abia acum a ajuns în atenţia curentului ştiinţific principal. Acum câţiva ani, Don Schuster, primul care a încercat învăţarea accelerată, smulgându-se din conservatorismul ştiinţific din Statele Unite, s-a confruntat cu o triplă

Scanned with CamScanner

ameninţare: cancer, pneumonie, operaţie pe cord deschis. „Am supravieţuit", spune el, „cel puţin în parte datorită faptului că mereu m-am văzut învingând." Dacă eşti un imaginativ, vei fi gata pentru o aventură umană care se derulează pe măsură ce păşeşti într-un tărâm unde, uneori, imaginaţia poate influenţa analizele de sânge, poate reduce tumori, accelera vindecarea rănilor şi chiar să mimeze efectul pilulelor contraceptive.

Repetiţia imaginativă este o cale puternică de a ancora şi stăpâni schimbarea. Foloseşte-o pentru a da viaţă noilor valori şi comportamente, pe care ţi le-ai indus ca substitute ale vechilor structuri negative. Închipuie-ţi că, atunci când sună telefonul, te întinzi după un pahar cu apă în loc de o ţigară. Dacă exersezi aşa cum trebuie cu imaginaţia, multe detalii specifice se configurează de la sine: energia, motivarea şi ideile creative curg; un sentiment al semnificaţiei şi scopului îţi umple viaţa. Ţelurile par să-şi asume o viaţă proprie atunci când creăm amintiri viitoare puternice. Continuă să-ţi închipui că traversezi scena şi strângi diploma în mână, că semnezi actele de proprietate pentru casa visurilor tale, că, într-adevăr, ai salvat pădurea tropicală şi, foarte probabil, vei trăi acest lucru şi în realitate. Forţa repetiţiei mentale străluceşte în superstaruri ale imaginaţiei precum Christian Drapeau, care şi-a imaginat mişcările sale de Tae Kwon Do într-atât de credibil, încât a devenit un campion nord-american. O putem remarca în „antrenamentele" imaginaţiei pe care le-a exersat Shakti Gawain, care şi-a imaginat atât de conştiincios ţelul pe care-l urmărea, încât prima ei carte publicată a devenit un best-seller care s-a vândut în două milioane de exemplare, deşi soarta îi pusese în cale obstacole tot atât de mari. Forţa acestei metode poate atinge intensităţi incredibile, cum a dovedit colonelul de aviaţie George Hall, un înalt oficial american închis în cuşca întunecată a unei închisori nord-vietnameze, timp de şapte ani cumpliţi. În fiecare zi, Hall juca, în imaginaţia lui, o întreagă partidă de golf. La o săptămână după eliberare s-a calificat la Grand Open de la New Orleans şi a înscris 76 de puncte. Povestea expertei în autogenie, Vera Fryling, doctor în medicină, este încă mai surprinzătoare. O adolescentă, pe jumătate evreică, fugind de Gestapo, trăind sub acoperire la Berlin, în inima Holocaustului, a început să-şi imagineze că este doctor psihiatru într-o ţară liberă. În ciuda tuturor piedicilor din calea ei: naziştii, armata sovietică, un cancer considerat malign, Fryling a terminat facultatea la Şcoala de Medicină din San Francisco. „Imaginaţia", spune ea „poate să ne ajute să transcendem obstacolele îngrozitoare pe care ni le rezervă viaţa".

Toţi aceşti oameni şi-au folosit imaginaţia pentru a satura şi a convinge într-atât fiecare fibră din ei înşişi de realizarea scopurilor pe care şi le propuseseră, încât viitorul pare să nu fi avut altă alegere decât să se plece şi să încarneze tiparul lor. Şi tu poţi face la fel.

Scanned with CamScanner

14

Blocaje din calea învăţării, schimbării, trăirii

Ce scurt-circuitează eforturile noastre de a depăşi bariera de zece procente? Răspunsul are mai mult de-a face cu uitarea decât cu învăţarea, cu spargerea a trei blocaje clasice aflate în faţa învăţării: blocajul logic, blocajul emoţional şi blocajul etic. Nici unul dintre noi nu este vaccinat împotriva lor. De fapt, adesea suntem inoculaţi cu ele, încă din copilărie. Acestea nu numai că ne pun tot felul de piedici în viaţa personală, dar, cum remarcă şi Otto Altorfer, blocajele lucrează prin noi şi, îşi aruncă vraja imobilizatoare asupra eforturilor de a ne schimba instituţiile: afacerile, educaţia, medicina, programele sociale. Probabil că ele sunt toboşarii din adânc, ce se împotrivesc şi fac să fie atât de inexplicabil de dificil să renunţăm la vechile temeri pentru a învăţa să trăim confortabil cu vecinii noştri din toată lumea. Aşa cum ne-a spus un prieten, pe când scriam despre memorie, „La naiba cu amintitul. Cum să învăţ să uit?"

Vom putea să ne dezvăţăm cu mai mare iscusinţă dacă, în loc să ne gândim că ne confruntăm cu vreo deficienţă înnăscută care ne sabotează, ne vom da seama că avem de-a face cu memoria dependentă de stare. Atunci vom înţelege cum unele fantome puternice ale trecutului se ridică pentru a influenţa nu numai gândurile noastre, dar şi emoţiile, comportamentul, simţurile, întregul sine fizic şi nefizic şi reuşesc să ne afecteze abilităţile. Din fericire, exorcizarea fantomelor este mai simplă decât se arată în filme.

Blocajele logice pot fi rezumate prin vechiul adagiu: „Dacă vei gândi că nu poţi, atunci nu vei putea". Dacă eşti convins că oricine are un anumit grad de inteligenţă, identificat definitiv încă din şcoala primară, atunci chiar că aceea va fi întreaga isteţime de care te vei folosi vreodată. Iar dacă îţi închipui că oamenii obişnuiţi pot învăţa dintr-o dată doar o anumită cantitate de informaţii – şi că de aceea manualele au lecţii de până la zece pagini – atunci aceasta va fi viteza cu care vei învăţa mereu. Acum câtva timp, dacă s-ar fi ştiut că nu se poate nicidecum alerga 1,6 km în patru

Scanned with CamScanner

minute, nu ar fi reuşit nimeni ceea ce a făcut Roger Bannister şi ceilalţi peste 1.000 de oameni care l-au urmat, inclusiv douăzeci de liceeni care, după el, au reuşit şi ei.

Blocajele logice sunt conştiente. Ele se pot dizolva cu uşurinţă prin informare. Sute de mii de oameni din zeci de ţări au descoperit că pot învăţa mai repede, îşi pot aminti mai bine, pot scăpa de limitări şi pot să se bucure de noi abilităţi şi talente. Nu este nevoie să fim crezute pe cuvânt. Dacă mintea ta logică dă înapoi, citeşte câteva dintre numeroasele lucrări, reviste, cărţi asupra acestui subiect. Ca profesor, ai putea consulta cartea dr. Allyn Prichard *Suggestive Accelerated Learning (Învăţarea accelerată prin sugestie)*. Prichard şi colaboratoarea lui, Jean Taylor, descriu în detaliu cum au reuşit să-i facă pe copiii cu aşa-zis handicap de citire care, de fapt, nu ştiau să citească, să asimileze un an şcolar în doar patru luni. Până şi cei mai mari chiulangii se străduiau să asiste la orele lor, acest program de succes continuând timp de zece ani.

Dacă nu te crezi prea deştept, consultă-i pe numeroşii experţi care au tras concluzia că nu folosim decât o porţiune infimă din potenţialul nostru. Vom avea timp să ne facem griji în privinţa propriului procentaj atunci când vom ajunge să folosim 98% din întregul potenţial. Poate nici atunci, deoarece în prezent s-a ajuns la consensul că mintea este potenţial nelimitată. Citeşte poveştile vieţii unor oameni ca Robert Frost, Nikola Tesla, Thomas Edison, Buckminster Fuller şi vei vedea că toţi au avut probleme şcolare şi toţi au ajuns la vârf în propriul domeniu. (Eşecul lor din sistemul educaţional oficial a reprezentat, cred unii, un factor care le-a grăbit saltul spre genialitate.)

Putem, de asemenea, să cercetăm un fapt foarte curios, descoperit de dr. John Lorber, un neurolog britanic. Se pare că ne-am descurca destul de bine şi dacă n-am avea creier deloc. Am putea chiar să obţinem note bune, a constatat Lorber când a făcut acea descoperire care a dat peste cap câteva secole de teorie a creierului. Multă vreme savanţii au crezut că gândirea, „adică tot ceea ce preţuiau ei", după cum spune Lorber, rezidă în cortexul cerebral. Lorber a avut şansa de a examina un tânăr care avea capul puţin mai mare. Acesta s-a dovedit a fi hidrocefal, o mare parte din craniu fiindu-i plină cu lichid. Deşi student la Universitatea Sheffield, virtual el „nu avea creier", însă, cu toate acestea, a dovedit un coeficient de inteligenţă de 126 şi a obţinut premii la matematică, ducând şi o viaţă socială normală. Lorber a examinat şase sute de hidrocefali „ascunşi", să vadă cât cortex posedă. Un număr dintre ei nu aveau 95% din cortex, acesta fiind înlocuit de un fluid. Cu toate acestea, jumătate dintre ei au obţinut un punctaj superior mediei de 100 la testarea coeficientului de inteligenţă. Cercetările lui Lorber arată cu certitudine că creierul este mai redundant şi mai adaptabil decât s-a considerat. Este aceasta, oare, şi o dovadă că ne folosim doar o parte infimă a capacităţilor? Oameni cu doar o parte din „creierul gânditor" se descurcă la fel de bine ca şi noi, ceilalţi.

Scanned with CamScanner

Educă-ţi mintea logică pentru a te asigura că este de acord cu ţelurile tale. Convinge-o că acestea sunt posibile, mai ales dacă intenţionezi să urmezi sfatul lui Les Brown, orator motivaţional: „Nu merge oriunde te-ar duce poteca bătută; du-te acolo unde nu este nici o cale şi lasă o urmă."

Educă-ţi mintea logică pentru a te asigura că este de acord cu ţelurile tale. Convinge-o că acestea sunt posibile.

Metafore toxice

„Limbile străine sunt stupide. Cine vrea să vorbească aşa, ca nişte...?" „Nimeni din familia noastră nu a putut să înveţe matematică", „Eşti atât de prost. Nu meriţi...", „Nu oricine poate fi talentat ca sora ta", „Doar blegii se joacă pe calculator", „Băiete, dar ştiu că arătai ca un papagal când ţi-ai uitat discursul!", „Cine te crezi tu, ca să pui întrebări?!", „Nu arăta că eşti prea deşteaptă, n-o să ai nici un prieten", „Fetele nu trebuie...", „Băieţii nu trebuie..."

Acestea sunt seminţele blocajelor emoţionale. Comentarii, reacţii din partea unei autorităţi sau a alteia, de obicei primite în tinereţe, se înrădăcinează, necenzurate, în memoria noastră. Ele vor continua să funcţioneze constrângător şi după douăzeci sau treizeci de ani. Nu foloseşte la nimic să te faci pe tine însuţi subiectul amânărilor, emoţiilor groaznice la examene, să-ţi fie frică să ceri o mărire de salariu sau să repeţi mereu aceleaşi vechi greşeli. Circuitul natural al memoriei îşi joacă rolul într-o modalitate perfect normală, la fel cum zvâcnesc picioarele dacă ciocăneşti punctul reflex. Spre deosebire de zvâcnetul genunchiului, ne putem schimba reflexele memoriei. În loc să mormăim „Ce idiot!", „Nu-i nimic de făcut cu mine!", pune acea năvală emoţională în slujba schimbării circuitului. Caută-ţi blocajele emoţionale. Poţi auzi unele dintre ele atunci când îţi spui: „Eu nu sunt capabil să câştig bani mulţi" sau „N-aş putea învăţa matematică dacă viaţa mea ar depinde de asta". Ăsta o fi adevărul, din moment ce blocajele ţi-o spun! Sau nu-i chiar aşa!?

Scrie „Opinii" în capul unei foi de hârtie şi apoi enumeră pe o listă toate lucrurile pe care crezi că nu le poţi face. Totul este să devii conştient că ele nu reprezintă decât o simplă părere. Adesea, doar această simplă schimbare de perspectivă este suficientă pentru a alunga un vechi blocaj emoţional. Deşi s-ar putea să-ţi aminteşti sau nu felul în care a fost însămânţată o opinie, cel puţin îţi vei spune că, dincolo de faptul că eşti prost, ar mai putea exista o mulţime de alte motive pentru care începi să te uiţi cruciş când cineva menţionează rădăcina pătrată sau întreabă cu ce viteză se deplasa biciclistul dacă trenul mergea cu x km pe oră...

Scanned with CamScanner

La prima întâlnire cu aritmetica poate ai fi vrut să ştii la ce este ea bună, dar nu ţi-a spus nimeni. Poate ai picat câteva teste şi ai renunţat. Nu ţi-a plăcut profesoara sau ea nu te-a plăcut pe tine, părinţii ţi-au spus că matematica este într-adevăr grea, ai lipsit o lună de la şcoală. Poate suferi de o afecţiune nediagnosticată, poate chiar de aceea pe care, cu mult timp în urmă, dr. Lozanov a etichetat-o drept „sindrom didactogenic", boală provocată de metodele de predare greşite. Important este că astăzi nu mai eşti aceeaşi persoană care ai fost atunci. Astăzi, există o serie de metode noi şi puternice de învăţare. Oameni cărora profesoara de muzică le spunea odinioară: „Te rog doar să rosteşti cuvintele cântecului", învaţă să cânte acum corect. Există opţiuni.

Ce sunt blocajele etice? Iniţial, lecţiile de învăţare accelerată au trecut peste ele relativ repede – ceea ce nu este suprinzător, deoarece este vorba de blocajelele cele mai greu de perceput, fiind întreţesute în însăşi cultura noastră. Blocajele etice ţin de judecăţile despre ce este bine şi ce este rău. „Fără sudoare nu este câştig", „Să fii perfect", „Nimic din ceea ce merită să ai nu-ţi vine uşor", „Totdeauna să te gândeşti întâi la ceilalţi", „Greşelile se plătesc scump!", „Suferinţa călеşte caracterul", „Este mai greu bogatului să ajungă în Rai decât camilei să...". Poate părea surprinzător, dar asemenea truisme sunt calificate drept metafore toxice. La fel de tăcute şi pernicioase, ca şi plumbul din ţâşnitoarea de apă de la şcoală, metaforele toxice pot eroda abilitatea noastră de a învăţa şi obţine performanţe.

În timp ce acea „nouă energie", pe care a intuit-o dr. Marian Woodman, se ridică la suprafaţa psihicului uman, ţesătura structurală a vechii societăţi devine conştientizată, apare într-o lumină mai puternică. La o analiză scrutătoare, vedem că este ţesută pe fibre de temeri, vinovăţii, dureri, pedepse, condamnare, manifestări de intoleranţă – toate acestea fiind suficiente pentru a seca izvoarele din care curge bucuria vieţii. Poate de aceea vechea structură a început să se crape, ca o coajă. La început, mulţi nu cred că sunt împiedicaţi de blocaje etice. Nici noi nu am crezut. Dar, n-ar fi oare surprinzător să creştem într-o asemenea cultură şi să nu asimilăm ceva urme toxice? Dr. Joan Borysenko a fost şocată să descopere că peste jumătate dintre pacienţii ei credeau că sunt sau ar trebui să fie pedepsiţi pentru păcatele lor. Borysenko, desigur, nu aparţine atât de influentelor cercuri religioase din sudul S.U.A., ci conduce Clinica Minte/Corp a Spitalului New England, din Boston. „Consider că sentimentul nimicniciei – rana nimicniciei – este rana sufletească a culturii occidentale", afirmă Borysenko. Ea consideră că mare parte din munca ei este menită să-i ajute pe pacienţi să-şi regăsească „optimismul spiritual".

Chiar şi oamenii cu mari realizări gândesc adesea „Opa! Iar am scăpat nepedepsit!" – după fiecare triumf. Dacă ai pus cu adevărat la inimă „regulile", este mult mai uşor să te simţi ca un vierme din vechile cântări bisericeşti, decât să consideri că ai merite personale. Noi nu spunem că

Scanned with CamScanner

trebuie să dezbaţi acum etica sau teologia, ci doar să te autoverifici pentru a-ţi identifica convingerile toxice. Definiţia acestora poate suna aşa: convingerile toxice sunt orice idei care ridiculizează, înjosesc şi paralizează spiritul uman, împiedicându-l astfel să se dezvolte sănătos şi plin de bucuria vieţii.

După cum a înţeles de timpuriu Bruce Tickell Taylor, profesorii de învăţare rapidă se află în poziţia unică de a-i ajuta pe oameni să-şi şteargă condiţionările subconştiente. Michael Lawlor, preşedinte la British SEAL, şi soţia sa, June McOstrich, se axează, prin intermediul seminarelor accelerative de trasare a „căii interioare", în special pe ştergerea limitărilor, pentru a trezi potenţialul latent. Pe măsură ce şi-au dizolvat blocajele, clienţii englezi au afirmat că o nouă viziune cu privire la propriul potenţial le întăreşte angajamentul de a se concentra asupra dezvoltării personale. Mai entuziasmaţi, însă, au fost cursanţii care erau profesori la Universitatea de Stat din Moscova. Unii dintre aceştia chiar au scris: „Te iubesc" pe tezele de la sfârşitul cursului, după ce soţii Lawlor i-au ajutat să-şi dizolve scenariile subconştiente ale trecutului. „M-aţi re-creat! Am devenit o altă persoană", sună un comentariu obişnuit. Sau „Am descoperit armonia şi frumuseţea interioară". Şi toate acestea numai datorită dizolvării blocajelor cuibărite în interior! Dacă vrei şi tu să atingi acea armonie şi frumuseţe interioară...

Dizolvarea blocajelor

O talentată pictoriţă în acuarelă, o femeie care a călătorit în toată lumea, ne-a spus că se teme să vorbească în public pentru că îşi aduce aminte limpede ca lumina zilei de momentul în care, fiind în clasa a treia, s-a ridicat în picioare şi a început să vorbească despre pasărea „fohib". Atunci întreaga clasă, îndemnată se pare de iubita învăţătoare, a izbucnit în hohote de râs. Numele păsării era „Phoebus". O amintire limpede „ca lumina zilei" este considerată ca o adevărată pârghie în cadrul variatelor tehnici de schimbare rapidă din PNL.

Pentru a scăpa de o amintire de tip „fohib", este nevoie să o evocăm. Dacă este în culori strălucitoare, trebuie să o colorăm în alb şi negru. Să micşorăm luminile scenei. Să reducem la dimensiuni minuscule orice obiect care pare prea mare. Să înecăm remarcele batjocoritoare sau chicotelile în ritmuri de circ, de Dixieland sau de muzică disco. Vom drena vechea înregistrare din amintire. Măsoară-ţi amintirile. Verifică tot – coloritul, strălucirea, înălţimea, lungimea, lăţimea, perspectiva, sunetul, mirosul, centrarea – orice trăsătură distinctă. Adesea vom observa că amintirile puternice sunt bine luminate şi pline de viaţă. Oamenii, însă, sunt diferiţi. Oricare ar fi forma şi structura amintirilor tale, dacă vrei să lipseşti de viaţă un bătrân bau-bau, schimbă-l, reproiectează-l, tot aşa cum un artist adaugă o pată roşie de culoare sau un muzician trece melodia într-o altă gamă şi modifică totul.

Scanned with CamScanner

Pentru a exorciza o fantomă, mai întâi trebuie să recunoşti că este acolo şi zăngăne din lanţurile cu care te-a legat. Adesea, blocajele emoţionale şi etice nu apar în minte „limpezi ca lumina zilei". Asemeni clienţilor lui Otto Altorfer, poţi încerca şi tu tehnica afirmaţiilor şi răspunsurilor pentru a descoperi blocajele ascunse. Mulţi au simţit o schimbare cutremurătoare în timp ce, pur şi simplu, stăteau în faţa oglinzii cinci minute pe zi, spunând: „Mă plac exact aşa cum sunt. Sunt minunat." Dacă simţi că ţi se pune un nod în gât, e bine. Caută blocajele care ridică obiecţii. Sau încearcă maxima lui Walter Russell, un mare inventator şi artist american: „Geniul este autocreat, mediocritatea este autoimpusă." Ea deranjează o mulţime de oameni. De ce? Care sunt convingerile de tip blocaj induse de amintiri? Dacă o anumită sugestie de pe o înregistrare pentru autodezvoltare te irită, încearcă să vezi de ce. Teri Mahaney a descoperit că anumiţi clienţi, în timp ce dormeau pe fundalul înregistrărilor ei denumite „Schimbă-ţi mintea", se trezeau brusc, în fiecare noapte, la derularea aceleiaşi sugestii ofensatoare făcute de un blocaj veşnic vigilent.

Uneori, tot în timpul somnului, un blocaj poate induce singur o anumită sugestie. O femeie de afaceri din New York ne-a spus că alesese afirmaţia foarte salutară „Mă plac", hotărâtă s-o repete de sute de ori pe zi, timp de două săptămâni. „În general, chiar credeam că mă plac", ne-a mărturisit. A treia dimineaţă s-a trezit că o voce puternică îi răsuna în cap, „Cum poate să-ţi placă aşa o zdreanţă?" De unde venea aceasta? Probabil dintr-un trecut îndepărtat. Astăzi, este nevoie să recunoaştem sămânţa toxică a sentimentului de nevrednicie şi să o schimbăm.

Dacă foloseşti afirmaţii, sugestii sau scenarii imaginare pentru a-ţi dizolva blocajele, există o întrebare cheie pe care o poţi pune şi vei accelera procesul de mobilizare al schimbării. Ce necesitate îndeplineşte acest blocaj în viaţa mea? „Mereu voi fi un elev de nota 7-8, un simplu om obişnuit" – este un blocaj care poate oferi un sentiment de siguranţă, poate satisface nevoia de o nişă sigură şi bine definită, sau nevoia de a evita responsabilităţi în plus, chiar nevoia de a evita sentimentul de culpabilitate în caz că ţi-ai depăşit părinţii sau fraţii. Dacă înfrunţi greutăţi în eliminarea unui blocaj, relaxează-te şi analizează credinţele la care vei fi nevoit să renunţi atunci când acesta nu va mai fi. Scrie nevoile pe care le-ar putea împlini. Nevoile pot fi într-adevăr legitime – a vrea să-i faci pe alţii să se simtă bine, a vrea să faci parte dintr-o comunitate, a vrea să fii iubit. De fapt, urmăreşti să scapi de blocaj, nu de necesitatea pe care o acoperă. Caută alte căi pentru a-ţi satisface această nevoie, găseşte mijloace mai sănătoase, mai puţin limitative. Discută despre asta cu „George", subconştientul tău. Când ai aflat calea cea potrivită pentru ambele eu-ri, acţionează şi substituie cu aceasta vechile modalităţi de împlinire a respectivei nevoi. Dă forţă acţiunii prin discuţii cu tine însuţi, sugestie, scenarii imaginative.

Scanned with CamScanner

Deci, să recapitulăm. Pentru a te elibera de blocajele din faţa învăţării:

- Fii conştient că ele există;
- Întreabă-te dacă nu cumva împlinesc o nevoie. Dacă este aşa, găseşte altă cale de satisfacere a acesteia;
- Schimbă amintirea limitatoare. Cu răbdare, fără a da sentinţe, sădeşte ferm o structură pozitivă, folosind afirmaţii, sugestii, scenarii imaginative, experienţe confirmatoare;
- Aşteaptă-te să ai rezultate, dar nu peste noapte.

Am văzut scorpia

Oamenii din toată lumea se trezesc. Acesta este unul dintre motivele pentru care învăţarea rapidă reuşeşte acum să recupereze timpul pierdut. Energiile sale răsună o dată cu goarna deşteptării şi o dată cu conştiinţa în creştere că este timpul, poate chiar târziu, să ne smulgem din vechile lanţuri ce secătuiau bucuriile vieţii, atât pe plan personal cât şi global. Sugestiile negative, sădite în noi, ne împiedică mai mult decât orice altceva să învăţăm, să devenim oameni sincronizaţi cu prezentul. Prea adesea acestea ne îndeamnă să nu vedem în umanitate, la o privire atentă decât, asemeni lui Jonathan Swift, „rasa de viermi cea mai dăunătoare care s-a târât vreodată pe faţa pământului". Această imagine ar putea să se estompeze dacă am observa gogoaşa groasă pe care noi toţi o toarcem în fiecare zi ca nişte mumii maniace: lanţul negativ al vorbirii interioare.

Cineva a spus odată că, dacă s-ar transmite vorbirea interioară la un microfon, am linşa vorbitorul. Cel puţin 80% din vorbirea interioară a majorităţii oamenilor sunt negative, o parte ţintindu-i pe alţii, însă în primul rând îndreptată împotriva propriei persoane şi împotriva şanselor pe care le-am putea avea. Nu este nevoie ca mass-media să fie manipulate de vreun dictator pentru a ne ţine la un nivel redus, ci chiar noi am făcut din asta un proiect pe cont propriu. Am văzut scorpia, este chiar persoana noastră.

Dacă vrei să dai lovitura şi să te autoeliberezi, ia-ţi angajamentul şi jură-te că vei fi atent la vorbirea ta interioară o întreagă zi. Pariază pe bani cu tine însuţi că vei reuşi să o menţii la nivel pozitiv. Când te surprinzi „afurisind", pentru a folosi expresia doctoriţei Joan Borysenko, opreşte-te! Reformulează-ţi vorbirea interioară, pentru a ajunge la o concluzie neutră sau pozitivă, indiferent de cât de îndepărtată pare. Acest exerciţiu te va ajuta în mai multe feluri. Vei deveni conştient de marele procentaj de negaţii conţinut în vorbirea ta interioară. Mintea profundă va obţine o pauză, scutită de sâcâielile scorpiei. Vei exersa călătoria în care eşti purtat de curentul pozitiv al vieţii. Dacă eşti onest, înainte de a trece 24 de ore fără să mai afuriseşti, vei avea o serie de bancnote în puşculiţă pentru o trataţie – desigur, în caz că vei reuşi să faci acest lucru o zi întreagă.

Scanned with CamScanner

Cabluri emoţionale de înaltă tensiune

La fel cum ne încorsetăm prin vorbe în cămăşile de forţă ale experienţei limitatoare, adesea hrănim emoţii care ne menţin diversele blocaje în stări robuste şi vibrante, aşa cum au fost ele create de tipul clasic de învăţare. Foarte puţini dintre noi am fost învăţaţi să ne controlăm emoţiile deşi, cu siguranţă, toate religiile majore ale lumii au încercat acest lucru în felul lor. Unul dintre cele mai proaste obiceiuri este să ne pecetluim experienţele cu o încărcătură emoţională tăioasă. Le încărcăm cu înaltă tensiune prin observaţii critice, de teamă, de invidie şi mânie.

Să ne referim din nou la critici. „Una dintre cele mai nebuneşti convingeri ale societăţii moderne este aceea că observaţiile critice sunt folositoare sau că ne ajută să învăţăm", remarcă Serge King, autor prolific şi bine cunoscut maestru de Huna. Culegem ce semănăm. „Contemplarea şi veşnica readucere în faţa ochilor a lucrurilor pe care nu le-am făcut bine pur şi simplu reprezintă obstacole în calea învăţării...Dacă cineva învaţă totuşi, deşi a fost supus criticilor, înseamnă că a reuşit în ciuda şi nu datorită lor." Rădăcinile eclectice ale sistemelor de învăţare accelerată îşi au originea în unele discipline antice, cum ar fi Zen şi Yoga. Deoarece şcoala lui King, Huna, sau vechea cale spirituală hawaiană, a înflorit timp de secole în izolare, este probabil cea mai pură rămăşiţă a înţelepciunii veşnice. Nu este surprinzător că Huna consideră de la sine înţeles să predea cunoştinţele fără a le însoţi de observaţii critice, idee pe care mulţi au salutat-o ca pe o descoperire revoluţionară a sistemelor de învăţare accelerată.

Uneori, profesorii de învăţare accelerată trebuie să facă apel la cele mai creative resurse pe care le au pentru a evita criticile directe. „Este interesant, a spus unul dintre ei, cât de greu îţi vine la început să rezişti tentaţiei de a le imputa greşelile." Libyan Cassone, care se străduieşte fără răgaz cu munca de accelerare a învăţării limbilor străine, compară atitudinea ei faţă de elevi cu aceea a unui antrenor faţă de atleţi. „Antrenorul nu va zice, «Foarte prost, n-ai obţinut nota asta, nu vei mai juca de-acum încolo»", subliniază Cassone. „Când elevul comite o greşeală, în loc să facem o figură alarmată mânaţi de nevoia imperativă de a-l da afară din clasă, ar trebui să zicem «Nu-i nimic, greşeala face parte din viaţă, data viitoare o să ştii mai bine»". Contrar numeroaselor aşteptări, elevii cărora nu li s-a „imputat că greşesc", din diverse etape, din şcoala primară şi până în învăţământul tehnic, au învăţat materiile mai bine şi mai repede decât cei cărora li s-au aplicat pedepse convenţionale.

Cu adevărat, bine s-a spus „Nu judeca, să nu fii judecat!" Să însemne asta că oricum vom fi judecaţi, în cele din urmă? Nu cumva se petrece ceva chiar aici şi acum? Dar cine ne-ar putea judeca? Este o axiomă că, dacă cineva străbate viaţa supus criticilor, persoana care va avea cel mai mult de suferit este chiar propria persoană. Şi atunci va trebui să înveţe în pofida

Scanned with CamScanner

veşnicelor reproşuri. Calea critică ne face şi alt deserviciu. Slăbeşte puterea personală, o intuiţie pe care maica Tereza a încercat să o transmită unui grup fervent de protestatari împotriva războiului. Aceştia au rugat-o să-şi pună la bătaie renumele şi să conducă o uriaşă demonstraţie anti-război. „Nu", a răspuns înţeleapta călugăriţă. „Nu voi demonstra împotriva războiului. Însă, dacă veţi face vreodată o demonstraţie pentru pace, chemaţi-mă." Când modalitatea de abordare este „anti", trebuie să mobilizăm o mare cantitate de energie defensivă – emoţională, intelectuală, creativă. Adesea nu ne mai rămâne mare lucru pentru a crea ceea ce dorim cu adevărat în viaţă.

Dacă vrei să-ţi smulgi ghimpele critic din piele, încearcă din când în când să faci afirmaţii şi să trăieşti astfel, zi după zi, aşa cum recomandă Cei Doisprezece Paşi: „Astăzi renunţ să critic orice şi pe oricine. Renunţ să mă autocritic şi să mă condamn. Acum văd că lucrurile pe care înainte le consideram greşite nu sunt decât pur şi simplu minunate ocazii de schimbare şi transformare."

Este important să greşeşti

Eşecul! Adesea numai ideea ne blochează şi ne închide în sine. Dacă, ori de câte ori nu-ţi reuşeşte ceva, începi să te gândeşti că eşti un incapabil, un ratat şi să simţi acele senzaţii groaznice, paralizante, opreşte-te şi întreabă-te: ce este, de fapt, eşecul? A scăpa de încărcătura de emoţii învăţate este, în realitate, o experienţă care-ţi spune că te îndrepţi în direcţia greşită şi trebuie să schimbi ceea ce faci. Dacă ai fi într-o barcă şi ai vedea că vântul nu-ţi bate în pânze, ai corecta cursul. Nu ai sta pe loc, încercând să ignori ce se întâmplă sau simţindu-te prost. Foloseşte imediat greşeala ca pe un ghid. Aceasta este perspectiva care l-a trecut pe Thomas Edison peste oceanul celor două sute de încercări nereuşite, când s-a apucat să inventeze becul electric, şi apoi peste alte şase sute, opt sute, nouă sute nouăzeci şi nouă de încercări. S-a simţit ca un ratat? El ţi-ar spune: „Bineînţeles că nu!" Pur şi simplu a eliminat cu succes circuitul celor o mie de încercări şi a găsit-o, din aproape în aproape, pe singura care poate să lumineze noaptea.

„Dacă nu-ţi faci un prieten din eşecuri, nu vei excela niciodată." Acest mesaj neaşteptat a devenit tot mai puternic şi mai clar în cadrul discuţiilor purtate cu o mână de vedete manageriale, atunci când am scris cartea *Executive ESP (Percepţia extra-senzorială managerială)*. Managerii din industria grea, oameni de succes care reuşiseră să obţină profituri tot mai mari, au vorbit de bună voie despre felul în care îşi folosesc intuiţia, ca şi despre faptele ce conduc la reuşită. „Dar ce s-ar fi întâmplat dacă aţi fi făcut vreo greşeală?" – i-am întrebat. Curând însă, ne-am dat seama că era o întrebare naivă. De-a lungul timpului făcuseră şi ei o mulţime de greşeli, unele de milioane de dolari. Însă n-au stat pe loc să se învinuiască. Un director ne-a rezumat concluzia: „Când iei decizii, mai şi greşeşti.

Scanned with CamScanner

Şmecheria este să înveţi din greşelile tale şi să iei mai multe decizii corecte decât greşite".

„Dacă nu-ţi faci un prieten din eşecuri, nu vei excela niciodată."

O asemenea lecţie trebuie învăţată de tânăr. Valanne L. Henderson şi Carol S. Dweck de la Universitatea Brown au urmărit modul în care copiii de ciclu gimnazial răspund dificultăţilor. Au ieşit la iveală două tipuri de reacţii: una de stăpânire a situaţiei şi alta de neajutorare. „Neajutoraţii" se simt înfricoşaţi în faţa provocărilor. Dificultăţile le par o capcană care scoate în evidenţă propria lor lipsă de abilitate şi chiar de inteligenţă, un lucru pe care ei cred că n-au nici o putere să-l schimbe. Invers, în faţa greutăţilor, copiii puternici se manifestă gata de acţiune şi de luptă. Ei par să ştie că devin mai inteligenţi atunci când trec prin încercări. Nu ajută la nimic să-i copleşim pe „neajutoraţi" cu experienţe pline de succes, cum a descoperit Dweck. Uneori, o asemenea metodă chiar le-a adâncit problemele. Pentru a deveni puternici, spune ea, aceşti copii „trebuie să înveţe să accepte eşecurile ca sursă de informaţii pentru viitoarele eforturi şi nu ca pe o judecată aspră a propriilor capacităţi".

Eşecurile ne oferă informaţii pe care, altminteri, nu le-am putea obţine. Ideea este să vedem eşecul ca pe un îndrumător şi să nu permitem şuvoiului emoţional să ne înece. Până acum noi, oamenii, am utilizat necorespunzător eşecul, ca şi starea de culpabilitate, care este tot o formă a eşecului. În loc să le menţinem pe post de simple semnale de alarmă, le-am dat cârma. Eşecul face parte intrinsecă din bagajul procesului de învăţare. Priviţi cum se comportă copiii foarte mici înainte de a-şi însuşi sistemele noastre de convingeri. Fac un pas şovăielnic şi cad, mai fac unul şi iar jos! Pentru că nu duc povara emoţională de mai târziu, bebeluşii ştiu instinctiv că eşecul este un semnal care le indică să încerce în alt mod. Eşecul este inerent învăţării. Dacă ne temem de el, nu vom învăţa niciodată la capacitatea maximă. Dacă, însă, vom şti că este un îndrumător şi nu un acuzator, pe termen lung vom ajunge, probabil, oriunde vom dori.

Ce fel de flacără îţi arde măruntaiele?

Pariem că şi tu eşti de-a dreptul călcat pe nervi de vreo întâmplare. În ziua de azi este atâta foc şi pară în oameni, încât vreo trei sferturi din omenire pare că a deschis larg geamul şi a început să urle, „Nu mai înghit nimic!" Dacă ne-am opri noi înşine din strigat doar cât să-i ascultăm şi pe alţii, ne-am putea întreba de ce sunt ceilalţi atât de furioşi. Răspunsurile ar umple volume. Optimiştii pot compara toată această izbucnire de mânie cu sănătoasa spargere a unui abces dureros, umflat de puroiul care ne umilise atâta timp şi nu ne lăsa să fim noi înşine. Sună bine, dar neconvingător. O bubă infectată

Scanned with CamScanner

se poate sparge şi lăsa drum vindecării, dar poate să ne şi ucidă peste noapte. De aceea, o altă prietenă a învăţării rapide, dr. Doe Lang îşi intitulează una dintre lecţii tranşant: „Furia – focul de sub boiler: cum să-l facem să încălzească toată casa, nu să o ardă din temelii". Câştigătoare a unei burse Fulbright, cu studii în psihologie, actriţă de succes şi cântăreaţă de operă, Lang a îmbinat multele ei talente pentru a-şi învăţa studenţii – politicieni, directori, oameni de presă şi, prin intermediul înregistrărilor, alţi mulţi adepţi ai învăţării rapide – cum să vorbească în public şi să-şi reflecte persoana şi ideile. Cu alte cuvinte, cum să invoce acel ceva numit carismă. Clienţii din catalogul ei internaţional învaţă că un punct-pivot în invocarea carismei este să ştii cum să faci mânia să-ţi împrumute puterile ei, nu să te reducă la neputinţă. Este un antrenament bun, care te învaţă cum să te schimbi.

În vremea noastră, când schimbarea vine oricum, fie că ne place, fie că nu, cursurile care te învaţă cum să-ţi desamorsezi furia şi mânia se bucură de o cerere în creştere pe piaţă, în birouri şi în întreprinderi. „Asimilarea de către angajatori şi angajaţi a abilităţilor de control şi canalizare constructivă a sentimentelor de furie sporeşte incomensurabil productivitatea forţei de muncă şi satisfacţia oferită de aceasta", scoate în evidenţă jurista şi ziarista din Montreal, Clair Bernstein. Deja, din ce în ce mai des, în şcoli se fac controale cu detectorul de arme, deci lecţiile în care învăţăm să ne controlăm furia ar putea fi introduse înaintea învăţării multor alte lucruri.

„Profiţi de energia pe care ţi-o dă mânia sau ea te conduce pe tine?" îşi întreabă dr. Lang diverşii clienţi, de la soţia abuzată, care refuză să admită altceva decât că are o căsnicie însorită, şi până la patronul unei companii gigantice, care-i răspunde cu mândrie: „Nu eu fac ulcer, ci-i determin pe alţii să-l facă".

La fel ca în multe alte privinţe, îţi vei stăpâni mânia doar dacă vei conştientiza că, indiferent ce au făcut alţii, este mânia ta şi va trebui să decizi singur ce faci cu ea. Să o negi şi să te îmbolnăveşti, sau să izbucneşti, făcând rău şi ţie şi altora? După multe experienţe, Lang a descoperit că nu e nevoie să-ţi descarci mânia chiar în faţa cauzei care a produs-o. „Obţii aceeaşi satisfacţie din descărcarea furiei la modul fizic şi verbal, fără să fie nimeni prezent." Apoi, răcorit, poţi hotărî ce să faci.

„MĂI TICĂLOSULE!" Acesta este exerciţiul despre care clienţii lui Lang spun că-i ajută cel mai mult. Dacă, după ce urli „ticălosule" eşti şi mai furios, substituie-l cu „LEPRĂ!". Stai în picioare, cu tălpile înfipte în duşumea, umerii drepţi, genunchii uşor îndoiţi. Balansează braţele într-un arc, întâi în sus, la stânga, ca la golf, apoi jos, şi din nou sus, la dreapta. Cu gura închisă, inspiră în timp ce faci mişcarea stânga sus. Expiră în timpul mişcării dreapta sus. Apoi, cu gura *deschisă*, inhalează aer la o nouă mişcare stânga sus. Când ai ajuns în vârful mişcării stânga sus, bate din picior şi urlă „Măăă" în timp ce balansezi spre dreapta...apoi, ajuns în vârful mişcării dreapta sus, începe să strigi „Tiiicălooosuleee" şi expiră, în timp ce balansezi spre stânga. Apoi

Scanned with CamScanner

ia-o de la început cu cele trei mişcări balansate, de încălzire, şi repetă totul de cel puţin zece ori. Cască gura şi strigă din fundul gâtului cât poţi de tare.

Pentru a ne scutura pe deplin de furie este important să ne coordonăm tonalităţile sunetelor, respiraţia, corpul, cuvintele. Abandonul total în faţa furiei pure poate isca spasme de isterie, până se va scurge în întregime. Aceasta nu aduce satisfacţie. Descărcarea deplină deschide calea altor emoţii. Clienţii lui Lang îşi întrebuinţează imediat adrenalina obţinută din exerciţiul furiei pentru a se înălţa spre măreţie.

UAU! Excitaţie, bucurie, anticiparea plăcerii şi eliberarea dezinhibată sunt emoţiile care hrănesc exerciţiul „Uau". Stai pe vine, cu mâinile întinse, cu palmele deschise şi începe cu un „Uau" în şoaptă. Corpul şi vocea să se ridice din ce în ce, în timp ce exclami „Uau" de opt ori, de parcă tocmai ai văzut cea mai frumoasă privelişte din lume, încarnarea celor mai spectaculoase vise. Acest exerciţiu culminează cu un măreţ „Uau". Sari pe loc, dacă poţi, cu braţele zvâcnind în sus şi capul pe spate. Executarea exerciţiului „Uau" este crucială, a descoperit Lang, deoarece el completează „ciclul transformării emoţionale de la mânie la sărbătorire".

Un fulger sănătos de mânie este la fel de natural ca şi un fulger de vară. Abia atunci când mânia continuă să fulgere zile întregi, ani de zile, ne mutăm în zona crepusculară. Dacă îţi vei cocoloşi ranchiuna, vei hrăni în mod conştient o amintire dependentă de stare, o fantomă nebună, luptătoare, pe care să o poţi invoca în orice moment pentru a-ţi face sângele să fiarbă. Te va face să trăieşti prins în capcana unui nod temporal – cu trupul, cu mintea şi cu sufletul în trecut – jefuindu-te de prezent, singurul timp în care poţi realiza ceva pe această lume.

Mii de oameni s-au conectat la o viaţă mai amplă în cadrul foarte apreciatelor seminare de auto-educare susţinute de Wayne Dyer. Dyer a fost la un pas de a deveni amnezic. A avut o copilărie nefericită din cauza unui tată abuziv, care îl neglija, şi a crescut cu sufletul plin de furie. Până într-o zi când Dyer s-a dus la mormântul tatălui său, a renunţat, în sfârşit, la mânie şi l-a iertat. După aceea cariera lui a înflorit. Miracolele iertării nu vin din lustrul care ne împodobeşte propria cunună cerească, ci izvorăsc din reîntoarcerea la prezent, din luarea din nou în stăpânire a întregii energii pe care o transferasem altuia. Da, poate fi foarte, foarte greu să iertăm, dar, cu toate acestea, merită efortul. Tehnicile fructuoase ale iertării au fost redate pe înregistrările lui Teri Mahaney. Pot fi utile şi unele scenarii afirmative şi imaginative. Şi exerciţiul lui Lang ajută la eliminarea amintirilor emoţionale care trăiesc în muşchii noştri. Într-o seară am dat peste, sau mai degrabă căzut în, un exerciţiu încă mai practic.

Eram nebune de furie. Ca mulţi alţi oameni furioşi, aveam şi motiv: căzusem într-o încurcătură de afaceri, ceva cu drepturile de autor, fără să avem vreo vină. Doi ani de muncă, duşi pe apa sâmbetei. Gândindu-ne, ne aprindeam mai tare. Doi ani de venituri pe apa sâmbetei...şi de fiecare dată

Scanned with CamScanner

când ne gândeam...dar asta este altă problemă. Ştiam că, ori de câte ori ne gândim la problema noastră, hrănim o fantomă fierbinte şi ne încărcăm cu o dorinţă de răzbunare de-a dreptul mafiotă. Pe de altă parte, petrecusem ultimii zece ani scriind cărţi şi alcătuind înregistrări care sunau aşa: „Fii echilibrat", „Nu-ţi irosi energia". Pentru a evita retragerea din afaceri, cum s-a întâmplat cu firmele de autoturisme, nu aveam altceva de făcut decât să ne străduim să uităm. Am urmat nişte cursuri de adaptare, de tip „om la apă", şi am încercat o mulţime de tehnici, inclusiv pe următoarele două:

Relaxează-te, evocă evenimentul care te-a supărat – şi rescrie scenariul. Nu te grăbi. Descrie-ţi experienţa în culori pline de viaţă, dar, de astă dată, ea se desfăşoară fericit şi se încheie cu bine. Cuvântul cheie aici este încheierea. E de mirare că experienţele negative tind să persiste în memorie mai mult decât cele pozitive. Puţini oameni îşi reamintesc cele peste zece situaţii în care li s-a spus „dansezi bine", însă aproape oricine îşi va aminti remarca: „Unde ai învăţat să dansezi, la şcoala dinozaurilor?" Sau că un critic a scris despre tine: „Ca de obicei, spectacolul lui a fost oribil". Amintirile negative continuă să vibreze asemeni unei bucăţi muzicale căreia îi lipseşte nota finală. Dacă s-a întâmplat ceva rău în timpul zilei, rescrie totul înainte să adormi. Acest procedeu te va ajuta să laşi deoparte supărarea şi să oferi minţii subconştiente o pauză din veşnica măcinare de a încerca să repare ceea ce s-a întâmplat. Este o adevărată tehnică de maestru care funcţionează cel mai bine dacă, spre deosebire de noi, o aplici imediat.

Pentru a ne continua viaţa, trebuie să iertăm. Ştiam asta, deoarece o citisem în propriile noastre cărţi. În situaţia de atunci ne-a mai venit în ajutor şi o altă tehnică, apărută cu ani în urmă în cadrul mişcării religioase Noua Gândire. Relaxează-te prin metoda preferată şi închipuie-ţi că stai într-un teatru. Luminile rampei se fac mici şi, gradat, se focalizează asupra persoanei care te-a înfuriat, care stă în centrul scenei. Gândeşte-te la ceva ce ar face-o fericită. Închipuie-ţi mici scene cu lucruri minunate care i se întâmplă. Vezi cum zâmbeşte cu mulţumire şi uşurare? Fă asta cinci minute. Apoi, în timp ce cortina coboară peste ea, spune „Te iert. Te eliberez spre binele tău."

Am crezut că vom scăpa de mânie, dar, totuşi, o scânteie încă mai pâlpâia, gata să se reaprindă şi să ardă o dată cu ea întreaga casă. Se spărsese sistemul de canalizare, inundând fundaţia casei lui Lynn. Am tot pompat şi scos apa, până ce una din noi a început să-şi cânte cu voce tare durerea şi, atunci, toate greşelile făcute în viaţă au început să se scurgă una după alta, pe firul apei, în canal. A fost aproape distractiv, iar în timpul inundaţiilor din 1993, Sheila avea deja un antrenament bun, atât emoţional cât şi fizic, când a fugit la ţară să scoată apa ce umpluse fundaţia casei mamei sale. Nu toate lucrurile se realizează cu ochii închişi şi corpul relaxat. Pentru a-ţi face mai repede treburile din gospodărie şi, în timpul ăsta, a-ţi dizolva unele blocaje, fii atent la combinaţia de mai jos.

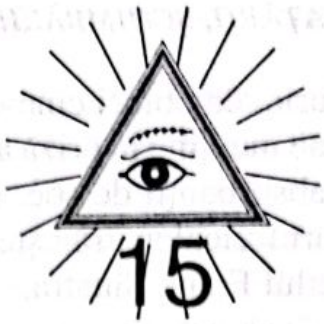
Scanned with CamScanner

Când discutăm despre furie, de obicei cineva intervine şi spune ce mult ne motivează mânia şi cum ne menţine în priză ani de zile. Problema este că, pe termen lung, ne va uza absorbanţii de şoc. Renunţă la ea şi eşti mai în măsură să dovedeşti adevărul zicalei: trăieşte bine, asta-i cea mai bună răzbunare. Sau, în cuvintele lui Frank Sinatra, „Succesul răsunător este cea mai bună răzbunare".

Aşa cum am mai spus, motivul principal pentru care doar puţini dintre noi ating acea plajă promisă a potenţialului realizat este că nu ne aflăm în starea fizică şi mentală potrivită pentru a ajunge acolo. Este ca şi cum ai ancora lângă malul întunecat al fluviului. Din când în când, prinzi câte un crâmpei de melodie şi te uiţi cu jind la luminile îmbietoare aflate departe, pe celălalt mal. Pentru a ajunge acolo, însă, va trebui să ridici ancora şi să arunci leşul trecutului, care te ţintuieşte pe loc. De la muzică la cartografierea minţii, numeroasele tehnici ale învăţării rapide ne pot ajuta să accelerăm învăţarea şi schimbarea. Dincolo de toate acestea, însă, este invitaţia de a da drumul zilei de ieri să treacă şi de a te deştepta la prezent. Mai bun decât oricare altul, acesta este drumul drept spre ţinuturile promise. O dată pornit la drum şi cu vântul în pânze, vei trăi o aventură fascinantă.

De la muzică la cartografierea minţii, numeroasele tehnici ale învăţării rapide ne pot ajuta să accelerăm învăţarea şi schimbarea. Dincolo de toate acestea, însă, este invitaţia de a da drumul zilei de ieri să treacă şi de a te deştepta la prezent.

Scanned with CamScanner



15

Creierul este făcut pentru provocări

Fii atent un moment la felul în care respiri pe nas. Aerul pare să circule prin nara dreaptă sau prin cea stângă? Poate nu ai observat, dar în timpul zilei respiraţia ţi se focalizează cu regularitate când pe nara dreaptă, când pe cea stângă. Este o dovadă – aflată chiar sub nasul nostru – a existenţei creierului profund şi ciclurilor corporale, dovada că intenţia naturii a fost ca noi să fim un întreg şi nu creaturi axate pe o singură dimensiune. După cum vom vedea imediat şi stăpânirea acestor cicluri accelerează învăţarea.

Scena este o cameră luminată strălucitor – diverşi suporţi, costume – şi arată ca un seminar de actorie de la Folkestone, în Anglia. Apare un bărbat care ţine un joben auriu şi, cu o îndemânare de prestidigitator, smulge o nucă din părul celui mai apropiat student. Oamenii din jur devin dintr-o dată atenţi şi, deşi nu prea ştiu englezeşte, atunci când Mark Fletcher ridică cele două jumătăţi încreţite ale nucii, ei înţeleg că reprezintă mici modele castanii al celor două emisfere cerebrale. Pe măsură ce învaţă accelerat cursul lui Fletcher, denumit „Experienţa engleză", începe să-i atragă raţionamentul din spatele unor evenimente.

Da, sunt cele două emisfere – stângă/dreaptă – ale creierului, despre care ai mai auzit. Învăţarea rapidă a contribuit la popularizarea acestei idei despre creier, la începutul anilor '80. Asemeni educaţiei tradiţionale, şi învăţarea rapidă antrenează emisfera cerebrală stângă logică, verbală, a gândirii directe, atentă la detalii. Dar, de asemenea, insistă să fie antrenată şi cea dreaptă, metaforică, imaginativă, sintetizatoare, intuitivă. Stânga/dreapta nu reprezintă o diviziune netă a creierului; adesea este mai util să le considerăm drept moduri diferite de gândire. Dacă vrei să vezi cum funcţionează diferenţele dintre emisfere, priveşte două dintre cele mai populare spectacole cu jocuri distractive din America. „Păzea!" *(Jeopardy)* este mai ales un joc al emisferei stângi. „Roata norocului" se bazează din plin pe emisfera dreaptă. Accelerarea se petrece atunci când convocăm

Scanned with CamScanner

puterile ambelor emisfere. Totuşi, chiar şi în urma tuturor acestor discuţii despre emisfera stângă şi emisfera dreaptă, educaţia tradiţională, mai ales în clasele mari, se adresează încă, aproape exclusiv, emisferei stângi – poate de aceea moţăie atâţia în clasă.

„Creierul este făcut pentru provocări". Acesta este semnalul de trezire dat de dr. Jerre Levy de la Universitatea din Chicago, o savantă cunoscută pe plan internaţional pentru capacitatea ei de a descoperi secretele emisferelor. Rezultatele muncii sale pot conduce la schimbarea litaniei comune: „Ce ai învăţat azi la şcoală?" „Nimic". Levy a descoperit că, atunci când executăm sarcini simple care implică o singură emisferă, spectrul atenţiei se reduce mult. Jumătate de creier înseamnă un creier şchiop ce serveşte un om „pe jumătate ameţit". Provocările, complexitatea, noutatea – acestea sunt lucrurile care trezesc ambele emisfere, fixează atenţia şi conduc la o mai mare capacitate de învăţare şi memorare. De aceea invocarea unor imagini vii (emisfera dreaptă) atunci când citim o carte de istorie (emisfera stângă) conduce la asimilarea solidă de cunoştinţe. De aceea adepţii învăţării rapide care studiază japoneza se transpun în roluri şi interpretează satire create după modelul Ginza. Dacă angajăm ambele părţi ale creierului, indiferent ce învăţăm, vom dispune de mai multe indicii şi „cârlige" pentru memorie, de o redundanţă care să asigure o mai mare înţelegere, precum şi memorarea pe termen lung.

Dacă angajăm ambele părţi ale creierului, indiferent ce învăţăm, vom dispune de mai multe indicii şi „cârlige" pentru memorie, de o redundanţă care să asigure o mai mare înţelegere, precum şi memorarea pe termen lung.

Dr. Marion Diamond este altă savantă distinsă din domeniul cercetării creierului (şi una dintre puţinii care au studiat celulele din creierul lui Einstein). Lucrările ei au spulberat vechea idee negativă că vârsta îngheaţă capacitatea de a învăţa. Creierul poate continua să facă mereu conexiuni şi să se dezvolte toată viaţa, deoarece învăţătura hrăneşte capacitatea de învăţare. La convenţia SALT din 1991, Diamond a dezvăluit ceva extraordinar: stimularea multisenzorială schimbă literalmente fiziologia, anatomia creierului, sporindu-i capacităţile. Alţi cercetători au descoperit şi ei că, pe măsură ce continuăm să învăţăm, ne extindem reţeaua neurală a creierului, creând conexiuni încă mai abundente. Într-adevăr, construim un creier „mai mare". Aceasta este o cale de a face faţă informaţiei acumulate ca un bulgăre ce se rostogoleşte şi cererilor de rezolvare a problemelor. Adepţii învăţării rapide sunt adesea oameni care se bazează pe ei înşişi şi pe ceea ce realizează pe cont propriu, însă doar recent i-a venit cuiva ideea că siguranţa de sine include o continuă alimentare, de ordin fizic, a creierului, oarecum asemeni felului în care Arnold Schwarzenegger îşi umflă muşchii.

Scanned with CamScanner

Dincolo de exersarea zonelor mai întinse ale creierului, tehnicile de învăţare accelerată, care la suprafaţă par doar „plăcute" sau „distractive", se leagă de însăşi substanţa cerebrală. Dr. Lyelle Palmer, directoarea Centrului de Învăţare Accelerată al Universităţii de Stat Winona din Minnesota, subliniază că o atmosferă de învăţare pozitivă atinge notele corecte din melodia chimiei creierului şi evită generarea mediului toxic, iritat de frică şi mânie, care compromite învăţarea. „Într-o stare de siguranţă, competenţă, încredere, bucurie, plăcere şi explorare, creierul zumzăie de eficienţă şi absoarbe cantităţi masive de informaţie, aproape fără efort. Timpul trece repede şi plăcut, apărând reacţia de «vreau mai mult, mai mult, mai mult din experienţa asta». Uneori învăţarea pare să se petreacă adiacent."

A înota cu delfinii – se spune că asta ne trezeşte un sentiment de înălţare, o pătrundere vecină cu iluminarea! Poate nu vei înota în ocean, dar poţi înota cu „endorfinele", substanţele chimice ale plăcerii secretate de creier, care reuşesc şi ele, după cât se pare, să te ridice spre noi culmi ale înţelegerii. Cei care profită de maşinile minţii, de exemplu, au descoperit că, pe măsură ce evocă stări pozitive, de bucurie, pot încăleca pe valuri peste orizonturile vechi, învăţând şi creând cu o nouă libertate. La fel şi cei ce învaţă accelerat, de aceea profesoara accelerativă Palmer a numit acest domeniu „Explozia de ecstasy în educaţie".

Suntem proiectaţi pentru a fi supuşi provocărilor. Creierele noastre sunt croite să lucreze cu cea mai mare intensitate doar când sunt pe deplin angajate. Dar atunci, ce semnificaţie să aibă acele „progrese educaţionale" care conduc la diluarea operelor clasice în versiuni pentru copii, menite să-i împrejmuiască într-un ţarc de câteva sute de cuvinte de vocabular aprobat oficial? Dacă petreci mult timp într-un tărâm familiar, în curând nu va mai exista nimic acolo care să-ţi tenteze mintea.

Marva Collins îi învaţă gramatica pe şcolarii din ghetto-uri, în faimoasa Westside Preparatory School din Chicago. O serie de cărţi, filme şi emisiuni TV au relatat povestea succesului repurtat de Collins în transformarea, nu doar a câtorva, ci a oricărui copil introvertit din mediul urban care-i iese în cale într-o persoană sigură de sine, demnă şi bine educată. „Metoda noastră îi împinge pe elevi spre excelenţă, iar lor le place să fie împinşi. Vor să reuşească. Şi, o dată ce au prins gustul, nu se vor mai mulţumi niciodată cu mediocritatea." Marva Collins este o femeie care a refuzat de două ori oferta de a fi ministru al educaţiei, preferând să-şi continue chemarea: să sădească în sufletul copiilor mari aşteptări şi să le ofere tot ce este necesar pentru a le şi realiza.

Aproape fiecăruia dintre noi i-ar prinde bine o Marva Collins în viaţă. De câte ori nu ne abandonăm în voia unor aşteptări minore şi lăsăm fabuloasa noastră „materie cenuşie" de 1,4 kg, creierul, cu butonul închis. Lipsa provocărilor nu numai că este plictisitoare, dar ajunge să ne ucidă, deoarece face ca viaţa să treacă pe lângă noi. Dacă la bătrâneţe vrei să faci mai mult

Scanned with CamScanner

decât să vegetezi, acceptă ideea că provocările la adresa minţii tale sunt mai importante decât exerciţiile fizice. (Pentru a afla cum reîntineresc doctorii minţile îmbătrânite, vezi capitolul 20).

A sosit timpul să fim un pic mai îndrăzneţi în estimarea posibilităţilor noastre, să aspirăm la ţeluri destul de cutezătoare pentru a ne trezi; este timpul să reexaminăm şi să aruncăm la coş o mulţime de vechi truisme, cum ar fi „nu se poate învăţa mai mult" sau chiar „nu ne putem concentra decât la un lucru o dată". Dr. Lyle Bourne, de la Universitatea din Colorado, le-a cerut cu ani în urmă studenţilor săi la psihologie să citească în timp ce scriau o lucrare despre un alt subiect. A constatat că, după ce exersau câtva timp, reuşeau de asemenea să scrie după dictare şi să citească în acelaşi timp, dar şi să-şi amintească materia ambelor activităţi, ceea ce ar trebui să ne dea o idee despre întinderea capacităţilor noastre neutilizate.

Milton Erikson a fost izbit de o descoperire întâmplătoare, care l-a propulsat să devină părintele hipnozei medicale şi unul dintre gânditorii prolifici ai epocii noastre. În timp ce frecventa Universitatea din Wisconsin, facultatea de medicină, şi-a luat şi o slujbă de editorialist la un ziar local pentru a-şi suplimenta finanţele. Asemeni multor oameni creativi, Erikson şi-a instruit propriul subconştient să compună editorialul în timp ce el dormea, astfel încât să-l poată scrie la repezeală după-amiaza. Subconştientul lui Erikson a făcut un pas gigantic mai departe. Când s-a trezit a găsit articolul terminat, în maşina de scris. Nu erau spiriduşii, ci propriul său subconştient pornise din toată inima la muncă. „Se află mult mai multe în capul meu decât am ştiut", şi-a spus el, o temă pe care a urmărit-o toată viaţa: ştim mult mai mult decât credem că ştim; avem vaste rezerve, încă neatinse, de abilităţi.

Încă mai multe informaţii despre marea putere a creierului au ieşit la iveală în vârtejul cercetărilor recente asupra personalităţilor multiple. Noi funcţionăm ca nişte plăci de gramofon vechi, ce învârtesc mereu aceeaşi melodie, comparativ cu cele treizeci şi două de canale cu care operează unele personalităţi multiple. Astfel, un alter ego este vrăjitor al electronicii, altul dovedeşte aptitudini artistice, altul este un dur al războiului civil şi expert în hematologie, altul vorbeşte swahili, pe când, în sfârşit, al cincilea ego predă artele marţiale, având capacitatea unui yoghin de a-şi controla funcţiile corpului – şi aşa mai departe – toate în acelaşi creier. Poate că n-ar trebui să ne surprindă. Creierul are miliarde de celule. Legăturile potenţiale dintre acestea se ridică la un număr atât de mare încât depăşesc numărul atomilor din universul cunoscut.

La prima conferinţă internaţională asupra personalităţilor multiple şi stărilor disociative, din 1984, o vorbitoare neobişnuită, o personalitate multiplă care studia psihologia în vederea obţinerii diplomei, a povestit despre singurul punct strălucit al oribilei sale experienţe. Uneori putea face munca a patru oameni. Când repeta mental un experiment, un alter ego bătea la maşină un manuscris, altul sublinia teza şi un altul făcea aranjamente

Scanned with CamScanner

pentru masa de prânz. Un exemplu de extensie a limitelor, da, dar graniţa cunoştinţelor noastre, din ce în ce mai îndepărtată, are întotdeauna anumite neregularităţi unde golurile indică zone în care se vor potrivi noile structuri ale cunoaşterii.

La polul opus patologiei, marile talente şi genialitatea nu se exclude. Cei ce au performanţe deosebite într-un domeniu, excelează în general. Iată-l pe scriitorul strălucit, care este şi un cercetător de clasă mondială al lepidopterelor, sau pe matematicianul care este şi un virtuoz al violoncelului. La un nivel mai puţin pretenţios, dar nu mai puţin real, este un loc comun în teoria învăţării accelerate că, pe măsură ce începem să angajăm o mai mare parte a sinelui, abilităţile se extind şi se globalizează. Atleţii îşi descoperă strălucite abilităţi creative. Cei cu bacalaureat în ştiinţe umaniste constată că au şi o anumită aplecare spre ştiinţele exacte. Larry Fickel, comandant pilot la Pacific Southwest Airlines, a constatat o sporire a capacităţii sale de concentrare şi a eficienţei la locul de muncă în urma cursului efectuat la OptimaLearning, fără să-i crească, în acelaşi timp, şi nivelul stresului. „Un beneficiu colateral la care nu mă aşteptasem este că am căpătat o nouă apreciere pentru muzică şi artă. M-am trezit plănuind viitoarea vacanţă sub forma unui tur al muzeelor din Paris."

Echilibrarea creierului

Mai respiri încă pe aceeaşi nară? De fapt nările alternează şi fiecare emisferă devine dominantă pe rând, la un interval de aproximativ nouăzeci de minute. Acum sute de ani s-a dezvoltat o întreagă ramură în yoga care să educe practicanţii să respire pe nara potrivită în timpul activităţilor zilnice. Recent, cercetătorii au verificat nările. Savanţii de la Universitatea Dalhousie au descoperit că abilităţile verbale (emisfera stângă) şi spaţiale (emisfera dreaptă) variază marcant o dată cu schimbarea respiraţiei, fiecare emisferă preluând ciclic dominanţa. La Institutul Salk, dr. David Shannahoff-Khalsa, văzând unele cercetări similare, a subliniat că schimbarea respiraţiei în scopul stimulării emisferei stângi ne poate oferi un avantaj atunci când raţionăm, folosim diverse limbaje sau rezolvăm probleme la matematică. El ne recomandă să respirăm pe dreapta când avem nevoie de o gândire spaţială, creativă, de sinteză. Iată cum.

În general, emisfera stângă controlează partea dreaptă a corpului, iar emisfera dreaptă, partea stângă. Pentru energizarea rapidă a emisferei stângi, verbale, apasă degetul pe nara stângă şi respiră profund cu dreapta. O cale de a inversa întregul ciclu este să ne culcăm. Stai pe dreapta un timp şi emisfera stângă va deveni dominantă sau întoarce-te pe partea stângă pentru a obţine dominanţa emisferei drepte. Uneori toate astea îţi pot crea impresia de stângăcie, însă Brian Hamilton foloseşte în mod obişnuit respiraţia alternativă pe cele două nări, în timpul lecţiilor pe care le predă prin metodele de

Scanned with CamScanner

învăţare rapidă. O utilizează pentru liniştirea cursanţilor şi echilibrarea celor două emisfere înainte de învăţare. Şi tu poţi urma o metodă yoga testată în timp.

Inspiră din abdomen câteva minute. Apoi poziţionează-ţi mâna astfel încât să poţi să-ţi astupi fiecare nară sau pe amândouă o dată. Ţine în sus degetul mare şi ultimele două degete ale mâinii, îndoaie degetele mijlocii, să nu stea în cale. Astupă nara dreaptă şi răsuflă lung, încet, uşor, cu cea stângă. Inversează presiunea şi expiră prin nara dreaptă. Repetă de trei ori. Apoi inversează-le pentru alt ciclu de trei. Pune-ţi mâinile în poală şi mai respiră de trei ori adânc, lent. Apoi „palmează-ţi" ochii cu mâinile un minut, în timp ce continui să inspiri din abdomen. „Nasul", cum s-a exprimat un savant de la Dalhousie, „poate deveni un instrument de acordare a creierului."

Nasul mai ştie şi altceva, un lucru pe care noi de abia începem să-l înţelegem. Mintea-corp este un singur sistem. Inversarea respiraţiei este o parte a ritmului mult mai adânc, atotcuprinzător al vieţii. Întregul sistem minte-corp, inclusiv sistemul nervos simpatic şi parasimpatic, este ciclic. Se pare că suntem proiectaţi să ne concentrăm un timp în afară, apoi, alt interval, în interior. Lumea interioară, lumea exterioară, înăuntru şi în afară, un ritm primar, asemeni respiraţiei, dar unul pe care adesea nu-l observăm, probabil în detrimentul nostru. Controlul conştient al acestui ritm „ultradian" interior poate, printre alte multe lucruri, să ne faciliteze rezolvarea unor probleme, după cum consideră dr. Ernest Rossi, un bine cunoscut adept al lui Jung care a cercetat ritmurile respiraţiei, făcând dezvăluiri asupra naturii lor primordiale şi asupra memoriei dependente de stare.

Rossi ne sfătuieşte ca, atunci când ne aflăm într-un ciclu interior, respirând pe nara stângă, să ne lăsăm duşi de acesta, relaxându-ne câteva minute. Lasă-ţi gândurile să rătăcească în jurul problemei. Nu încerca să o rezolvi. Doar lasă-te în voia acestor gânduri leneşe, permiţând minţii interne să lucreze singură cinci sau zece minute. Adesea, spune Rossi, problema se va rezolva de la sine. Dacă nu se rezolvă, cel puţin te vei relaxa şi te vei simţi mai plin de bucurie, după cum susţine Rossi.

Învăţarea rapidă, atunci când folosim tot setul ei de metode, angajează automat întregul creier. Iată un exerciţiu pe care unii practicanţi îl utilizează pentru a-şi echilibra cele două emisfere şi – lucru mai important – pentru a-şi îmbunătăţi comunicarea dintre ele. Când abordezi o problemă, dacă cele două emisfere comunică, fac să intre în rezonanţă întregul creier, extinzând cu mult resursele de care dispunem.

Respiră adânc, relaxant şi închide ochii. Priveşte în stânga şi închipuie-ţi litera A. Apoi priveşte în dreapta şi închipuie-ţi numărul 1. Priveşte în stânga şi închipuie-ţi că vezi litera B, apoi spre stânga şi vezi cifra 2. Continuă tot

Scanned with CamScanner

aşa până ajungi la litera Z pe stânga şi 26 pe dreapta. Apoi inversează procesul. Priveşte spre stânga şi imaginează-ţi cifra 1, apoi spre dreapta şi vizualizează litera A. Străbate întregul alfabet. Ai putea constata că una dintre părţi funcţionează mai lent. Exersarea ajută la echilibrarea acelei emisfere. După câteva zile, procesul se va desfăşura dintr-o dată de la sine, derulându-se înainte şi înapoi cu mare rapiditate. Lasă-te antrenat de el; îţi exersezi creierul.

Doreşti să-ţi stimulezi creierul în mod permanent? Dr. Win Wenger a găsit o cale legală, deşi neobişnuită. Dacă îţi place să petreci cu scoicile, s-ar putea să-ţi fi aflat biletul de intrare.

Ţine-ţi respiraţia şi luminează-ţi creierul

Într-o bună zi de iulie, Win Wenger a reuşit să spargă coaja educaţiei convenţionale. A văzut în jurul său o ţară nouă, însorită, şi s-a minunat cum de-a reuşit. După ce a izbutit să treacă în cadrul unui foarte serios curs de vară printr-un larg spectru de discipline de colegiu, care în programa şcolară ar fi acoperit şapte ani, s-a simţit de parcă abia atunci se trezise. Dintr-o dată i s-a părut că să înveţe este la fel de uşor cum ai rostogoli un buştean. Dovedind avida curiozitate a unui nou-născut, Wenger a început să exploreze căi nerecunoscute pe plan academic, dar, aşa cum s-a dovedit, uşoare, de a extinde inteligenţa şi de a accelera învăţarea.

Deşi un om fascinat de ideile abstracte, Wenger şi-a croit drum spre o nouă lume a învăţării de nivel avansat, în felul în care ar face-o un copil. El a construit această cunoaştere dintr-un şir de experienţe personale, deşi i-au fost necesari câţiva ani să realizeze că se depărtase binişor de stilul academic atunci când începuse să-şi petreacă timpul pe fundul unui bazin.

În fiecare după-amiază, la şcoala de vară, Wenger plonja în bazin plăcându-i să înoate pe sub apă. A fost o relaxare care, ulterior, s-a dovedit o mare descoperire. Dacă-ţi ţii răsuflarea pe sub apă, cantitatea de dioxid de carbon din fluxul sangvin creşte. Acest fapt lărgeşte arterele carotide care duc oxigenul la creier. De fapt, observă Wenger, orice student la medicină învaţă despre relaţia de expansiune dintre CO-2 şi carotide, însă, după cum se pare, nici unul nu s-a gândit până acum s-o utilizeze pentru a deveni mai deştept. În prezent chiar asta fac studenţii lui Wenger. Timp de trei săptămâni, în mod intensiv, petrece şi tu câte o oră pe zi sub apă, ţinându-ţi răsuflarea în intervale de cel puţin două-trei minute. Încearcă, şi-ţi vei extinde permanent arterele carotide. De aici decurge o viaţă nouă pentru creier – mai mult oxigen, mai mult combustibil, mai multe toxine arse. Vei avea „un creier mai sănătos din punct de vedere fizic, mai inteligent şi-ţi vei îmbunătăţi toate aspectele vieţii, nu numai cel intelectual". Mai mult, adaugă Wenger, ar trebui să câştigi şi „cinci până la zece puncte în plus la coeficientul de inteligenţă".

Scanned with CamScanner

Jucaţi jocuri subacvatice şi de ţinere a respiraţiei cu copiii tăi, timp de trei săptămâni intensiv, le cere Wenger părinţilor. Multe probleme de sănătate dispar astfel, ne asigură el. Avem, de asemenea, temeiuri să credem că oamenii care suferă de afecţiuni cerebrovasculare sau de congestii, pot fi ajutaţi cu terapia subacvatică, uşoară şi necostisitoare. (Aceştia, însă, trebuie să facă exerciţiul doar sub atenta supraveghere a unui doctor.)

Când am auzit prima oară de calea subacvativă a lui Wenger de a extinde creierul, ne-a venit în minte o imagine. Am văzut cu ochii minţii un japonez mărunt, de vârstă mijlocie, şezând cu picioarele încrucişate pe fundul unui bazin de doi metri adâncime, sub un caiet impermeabil inventat de el şi înarmat cu un stilou. Numele lui este Yoshiro NakaMats – tot de el inventat. NakaMats a devenit miliardar după ce a inventat ceasul digital, discheta şi a obţinut alte peste două mii de patente. Toate invenţiile lui NakaMats i-au venit în timp ce stătea sub apă, pe fundul bazinului, ţinându-şi răsuflarea în scurte intervale de patru-cinci minute. „Presiunea apei pompează sângele plin de oxigen spre creier şi astfel obţinem performanţe de vârf", a explicat el.

Pentru a da un veritabil start inteligenţei, ar fi optim să venim pe această lume sub apă. Super-inteligenţa, memoria excelentă, o bună coordonare fizică – acestea sunt trăsăturile copiilor „acvatici". În primul rând, ei se nasc sub apă. Apoi, începând de a doua zi, bebeluşii sunt puşi zilnic în bazine speciale, pentru a face propriile explorări iniţiale de cunoaştere a lumii de sub apă (deoarece înoată de la sine). Dr. Igor Charkovsky, un savant rus numit recent profesor onorific la Universitatea Columbia este părintele ştiinţific al naşterilor sub apă. Zeci de ani de documentare l-au condus la o concluzie uimitoare. Dacă ar veni pe lume şi şi-ar petrece o parte din primele zile ale vieţii sub apă, omenirea ar putea face saltul înainte, dincolo de nivelul său evolutiv. „Copiii acvatici pot dezvolta noi funcţii ale creierului", declară Charkovsky şi vor putea rezolva probleme care par imposibile pentru noi, ceilalţi. Un copil acvatic se descurcă atât de uluitor de bine deoarece prin întregul lui creier trinitar se stabilesc legături de conectare activate global. Noi ne-am ocupat până acum mai ales de „calota gânditoare" – emisferele – considerată „mama invenţiilor şi tatăl gândirii abstracte". Dar „creierul a dezvoltat trei mecanisme de funcţionare, toate situate în frunte şi toate fiind minţi diferite", spune dr. Paul McLean, ale cărui cercetări de o viaţă au condus la ideea de creier trinitar. Mai pe înţeles, el spune că avem în cap o expoziţie a evoluţiei, adică avem trei creiere diferite care s-au materializat în diferite stadii temporale. Emisferele, cu capacitatea lor de gândire, sunt cele mai tinere, în prezent nu la fel de intim legate de memorie şi învăţare ca şi celelalte două creiere mai bătrâne.

Pentru a da un veritabil start inteligenţei, ar fi optim să venim pe această lume sub apă.

Scanned with CamScanner

Din vârful coloanei vertebrale se ridică, asemeni unui pumn, primul creier, creierul reptilian, al cărui imperativ de bază este supravieţuirea. El reprezintă o parte din noi care nu se pretează prea mult la schimbare. Cu memoria sa ancestrală, acest strămoş al strămoşilor favorizează ritualurile, rutina, repetiţia, ritmul.

Excitaţiile sunt bine primite – de fapt, generate – în mezencefal sau vechiul creier al mamiferelor, un creier cald, pofticios, casa emoţiilor şi a memoriei pe termen lung. Ca un controlor de trafic, creierul mamiferelor administrează atât semnalele care vin în interior din afară cât şi pe cele urcând din interior, înainte ca ele să treacă în conştiinţa verbală. Aici se împletesc laolaltă amintirile dependente de stare, făcând din creierul mamiferelor şi din paleta lui vibrantă de emoţii un actor puternic în cadrul capacităţilor de învăţare.

Vechii taoişti numeau această zonă a creierului „camera de aur", un loc în care putem avea acces la puteri excepţionale. Societăţile esoterice occidentale, care pretind că descind din vechiul Egipt, s-au concentrat şi ele pe această zonă a creierului, propovăduind că „aici este locul în care memoria intră în rezonanţă cu bucuria". Folosind aceste două creiere pentru a întări raţiunea, spuneau ei, vei atinge excelenţa în această lume. Ştiinţele creierului/minţii şi experienţa nenumăraţilor adepţi ai învăţării rapide confirmă aceste străvechi intuiţii. Memorie şi bucurie, încă există mistere uriaşe în ambele. Ştim însă că, dacă reuşim să le activăm corect, ele ne pot înălţa spre acel fericit zumzet al unui creier angajat pe deplin.

Noul şi vechiul creier al mamiferelor, reptilianul, aceste separări sunt o manieră de a examina ceva caracteristică emisferei stângi. Ar fi precum ascultarea separată a interpretării viorilor, alămurilor şi percuţiei dintr-o simfonie. Emisfera dreaptă, însă, vede orchestra ca pe un întreg şi aude simfonia. Pentru a învăţa rapid trebuie doar să folosim tehnicile de bază, să pornim orchestra şi să îmboldim cântăreţii să amplifice „muzica sferelor".

Scanned with CamScanner

16

Hrănirea inteligentă şi supernutriţia

„Controlaţi-vă nivelul vitaminelor şi mineralelor din organism", le spune franţuzoaica Monique Le Poncin celor care urmează faimosul ei curs de exerciţii mentale pentru crearea stării optime a creierului. La urma urmelor, spune ea, dacă vrem să facem saltul de la o rablă la o maşină de curse, de la învăţarea tradiţională la învăţarea din era spaţială, „avem nevoie de un combustibil cu un nivel octanic mai înalt".

Exact un astfel de combustibil putem obţine din substanţele încorporate în masa de prânz sau concentrate în suplimente. Învăţarea rapidă se ocupă de noi în mod integral. Deci, este de aşteptat ca adepţii ei din secolul XXI să fie părtaşi la una dintre cele mai bune transformări care implică azi întregul pământ. Oamenii invadează magazinele cu alimente sănătoase şi cursurile care explică beneficiile nutriţiei şi ierburilor. Un număr de elemente netoxice din hrană ne dă sănătate şi sprijin pentru a susţine performanţele de vârf. „Împrieteneşte-te cu corpul tău" este un principiu al învăţării rapide. Un număr tot mai mare dintre cei care au hotărât să-şi deschidă rezervorul talentelor înţelege că un termen al acestei ecuaţii, dincolo de controlul stresului şi de abilitatea de a ne modifica stările corporale la simpla dorinţă, este alimentarea eului fizic cu tot ce-i trebuie nu numai pentru a supravieţui, ci mai ales pentru a străluci.

Hrana poate spori coeficientul de inteligenţă şi memoria oferindu-ne combustibilul necesar puterii de învăţare. Ne oferă „super stamine cu polen", ajutându-ne în controlul stresului şi vindecarea depresiilor care întunecă mintea. Ne poate ridica şi deasupra durerii.

Pare de la sine înţeles că ceea ce punem în gură şi digerăm pentru a crea materie necesară corpului are o oarecare influenţă asupra modului cum funcţionăm. Până de curând însă, medicina oficială a refuzat să accepte ideea bine documentată că mâncarea, ca şi vitaminele, mineralele şi amino-acizii pe care-i transportă, are influenţă asupra agilităţii mentale sau stării de boală.

Scanned with CamScanner

Acesta este un exemplu al enormei şi, prin consecinţele sale dureroase, pernicioasei, rezistenţe la schimbare.

Acum vreo cincisprezece ani, cercetarea stăruitoare de la MIT a început să forţeze mentalitatea oficială, pentru a se deschide. Dr. Richard Wurtman a făcut descoperirea fenomenală că starea noastră de atenţie, coeficientul de inteligenţă, memoria, dispoziţia, somnul şi chiar perceperea durerii pot fi afectate de ceea ce mâncăm. Atunci când gândim, ne mişcăm sau încercăm să ne amintim ceva, anumite celule cerebrale eliberează neurotransmiţători – mesagerii chimici utilizaţi de celule pentru a comunica unele cu altele cu viteza luminii. Oamenii care secretă cantităţi sporite de neurotransmiţători specifici dovedesc un nivel ridicat al memoriei şi puterii de învăţare. Descoperirea lui Wurtman sună astfel: Ceea ce mâncăm dictează cât şi care dintre aceşti foarte importanţi transmiţători creează creierul nostru.

Echipa lui Wurtman a scos la iveală comportamentul complex a mai mult de treizeci de molecule mesageri. El a identificat şi mâncărurile specifice, necesare fabricării acestora. „Capacitatea creierului de a crea anumiţi neurotransmiţători depinde de cantitatea de nutrienţi variaţi care circulă prin sânge", explică el. Tractul digestiv descompune mâncarea în nutrienţi individuali. Apoi, nutrienţii încep o cursă prin circuitul sangvin cu viteze diferite, îndreptându-se spre creier. „Câştigătorii" determină ce mesageri chimici vor fi fabricaţi. „Creierul nu se situează deasupra acestui proces", spune dr. Wurtman, „ci este intim influenţat de ceea ce mâncăm."

Starea noastră de atenţie, coeficientul de inteligenţă, memoria, dispoziţia, somnul şi chiar perceperea durerii pot fi afectate de ceea ce mâncăm. Creierul este intim influenţat de ceea ce mâncăm.

O „superhrană" este lecitina. Testele comandate de guvernul SUA au demonstrat că lecitina poate ridica inteligenţa oamenilor cu un uimitor procentaj de 25%. Cum? Unul dintre neurotransmiţătorii cei mai importanţi pentru învăţare şi memorie este acetilcolina. Creierul îl fabrică dintr-o vitamină B, numită colină, care se găseşte în lecitină. Dr. Wurtman a urmărit traseul colinei din oră în oră. A descoperit că volumul foarte importantei acetilcoline din creier depinde de câtă mâncare bogată în colină mâncăm. Colina impulsionează memoria în nouăzeci de minute, iar efectul ei durează patru-cinci ore. Dacă ai nevoie de un impuls puternic, care să dea forţă minţii la un examen sau în altă situaţie competiţională, lecitina este exact substanţa potrivită. Ia-o cu aproximativ o oră şi jumătate înainte de marele eveniment. Lecitina şi colina se găsesc în gălbenuşul de ou, în peşte şi carne slabă de vită, în grâu şi boabe de soia (care pot fi utilizate şi ca supliment). Lecitina din soia se găseşte în capsule uşor de luat, sub formă lichidă sau de granule. Varianta cea mai tare se numeşte lecitină cu fosfatidilcolină.

Scanned with CamScanner

„Testele noastre au demonstrat că, atunci când oamenii iau colină, memoria şi capacitatea de învăţare sporesc", spune dr. Christian Gillin, de la Institutul Naţional de Sănătate Mentală. „Îi face mai deştepţi." Considerând această descoperire drept crucială în înţelegerea minţii umane, a adăugat: „Suntem foarte mândri şi încurajaţi de rezultate".

Dr. Natraj Sitaram, de la acelaşi institut, numeşte lecitina „pilula memoriei" şi arată că studenţii au manifestat îmbunătăţiri „semnificative" ale memoriei şi învăţării după ce au luat-o. El sugerează o cantitate de 70 de grame de lecitină pe zi.

Dr. Wurtman, editorul seriei de cinci volume *Nutrition and the Brain (Nutriţia şi creierul),* consideră că adăugarea unor cantităţi sporite de lecitină la dieta oamenilor în vârstă poate fi un apărător al memoriei împotriva vârstei. Dr. Ronald Mervis, de la Universitatea din Ohio are şi dovada acestui fapt. Şapte din unsprezece pacienţi suferinzi de boala Alzheimer, cărora li s-a dat lecitină, au demonstrat o îmbunătăţire a memoriei pe termen lung cu procente cuprinse între 50 şi 200 la sută. Luată începând cu mijlocul vieţii, lecitina ajută la diminuarea efectelor îmbătrânirii asupra creierului, raportează el.

Lecitina nu este numai un tonic al creierului şi nervilor, ajută şi la scăderea colesterolului arterial. Acţionează în fluxul sangvin la dizolvarea şi metabolizarea blocajelor de grăsimi, astfel încât oxigenul să ajungă la creier mai uşor, ţinându-l în formă şi eficient.

Alţi nutrienţi care potenţează forţa cerebrală s-au găsit în brânză, lapte, ouă şi cărnuri. Toate conţin aminoacidul L-fenilalanină. Acest aminoacid este ca un filon originar. Creierul îl utilizează la fabricarea unui număr important de substanţe chimice. Una dintre aceste substanţe cheie, norepinefrina, joacă un rol major în învăţare, memorie şi concentrare, ca şi în uşurarea depresiei şi stresului.

L-fenilalanina este materia primă din care corpul fabrică un alt grup de compuşi extrem de importanţi – catecolaminele, esenţiale în transmiterea impulsurilor nervoase. Acestea, s-a dovedit, sporesc performanţele intelectuale şi mai mult, te fac să te simţi motivat, ager, ambiţios şi optimist. L-fenilalanina şi alţi aminoacizi nu sunt compuşi esoterici. Natura i-a pus în toate mâncărurile cu proteine. Se găsesc şi în capsule la magazinele de hrană sănătoasă. Acesta este un avantaj pentru oamenii deprimaţi deoarece aminoacidul este un antidepresiv foarte puternic, folosit pe scară largă în tratamentul despresiilor şi abuzului de amfetamine. Un studiu clinic a descoperit că 80% dintre subiecţii cu depresii severe au fost vindecaţi deplin prin administrarea a 100 pînă la 500 miligrame de L-fenilalanină zilnic, timp de două săptămâni. Gândirea lentă, lipsa concentrării şi pierderile de memorie sunt adesea rezultatul depresiei care afectează astăzi un sfert din populaţie.

Asemeni rudelor de sânge dintr-o familie, L-fenilalanina vine într-o a doua formă cu iniţialele DL. DLFA, pe scurt, a fost denumită o descoperire miraculoasă pentru controlul natural al durerii. Miile de rapoarte strălucite

Scanned with CamScanner

din partea experţilor în sănătate, precum şi relatările pacienţilor atestă capacitatea ei de a uşura durerea, fără să genereze toxicitate sau efecte colaterale. Cercetările efectuate la Şcoala Medicală a Universităţii din Chicago şi la Şcoala Universitară de Medicină John Hopkins au arătat că DLFA este eficientă în proporţie de 85-90% în controlul şi reducerea durerilor cronice, egalând sau depăşind eficacitatea morfinei.

DLFA acţionează pentru a ne elibera de durere ca un arbitru de tuşă la fotbal. Blochează enzimele care distrug morfinele naturale ale corpului, endorfinele. Acestea reuşesc astfel mai uşor să-şi croiască drum spre creier, uşurând durerea. Cele două forme de fenilalanine combinate formează o echipă puternică – ele impulsionează capacităţile mentale, creativitatea, energia şi concentrarea; uşurează durerea şi depresia şi au o calitate euforică. Au ajutat mulţi oameni să-şi depăşească dependenţa de cocaină, de amfetamine şi de alte droguri. Ne fac să strălucim, plini de energie, fără ca apoi să cădem la pământ. Nutriţioniştii medicali sugerează ingerarea a 1.000 de miligrame de DLFA pe zi în durerile cronice şi 100 până la 500 de miligrame pe zi de L-fenilalanină. Aminteşte-ţi că, spre deosebire de medicamente, nutrienţii au nevoie de timp pentru a-şi face efectul.

Corpul mai fabrică şi o altă substanţă cheie în învăţare, tot din filonul originar al L-fenilalaninei, alt aminoacid, L-tirozina. Aceasta este o „superhrană" despre care s-a dovedit că anihilează stresul. În testele dure făcute pe armata americană, aminoacizii s-au dovedit de departe superiori medicamentelor în controlul stresului intens la care sunt supuşi militarii şi al efectelor provocate organismului de schimbările climatice extreme. Aceştia vor fi, astfel, la nivelul mental optim pentru a opera cu echipamente sofisticate şi pentru a rezolva probleme complexe de matematică.

„Progres uriaş!" aşa sună raportul Şcolii Medicale de la Harvard cu privire la efectele L-tirozinei asupra pacienţilor cu depresii severe ale căror dureri au rezistat cu încăpăţânare în faţa tratamentului cu medicamente. În depresii, cercetătorii sugerează administrarea unei cantităţi de 100 de miligrame pe zi.

Combustibil cu nivel octanic înalt al minţii

Fă în aşa fel încât să-ţi sporeşti coeficientul de inteligenţă cu 11-17 puncte! Acesta ar fi un progres foarte mare pentru oricine. Pentru cei care sunt afectaţi de retard mental sever, reprezintă schimbarea întregii vieţi. În testele făcute la Colegiul Fizicienilor şi Chirurgilor din Columbia, copiii retardaţi, cărora li s-a administrat un aminoacid, au făcut progrese în dezvoltarea mentală, recuperând doi ani. Unii au recuperat atât de remarcabil, încât au putut să ducă o viaţă aproape normală. Toţi au fost trataţi cu un veritabil combustibil al creierului, acidul glutamic, alt aminoacid ce se găseşte în cerealele integrale şi în boabele de soia.

Scanned with CamScanner

O cercetare recentă asupra nutriţiei a dus la descoperirea unei noi forme a acestui aminoacid, numită L-glutamină, care poate ajunge la creier mai repede şi mai uşor decât vechea moleculă. L-glutamina reprezintă pentru creier energie de înaltă calitate. Creierul foloseşte doar două substanţe drept combustibil: zahărul (glucoza) şi glutamina. Acest fapt ar trebui să ne răspundă la întrebarea de ce glutamina ne trezeşte din amorţeală. Este chiar combustibilul pentru creier/minte. Experienţele de la Columbia şi din alte institute, care au relevat aportul minunat de încurajator al glutaminei în ameliorarea retardului, au fost făcute acum patruzeci de ani. Abia acum, însă, au început să fie utilizate aceste rezultate. Este vorba tot de problema „rezistenţei la schimbare". Poate că această întârziere n-ar trebui să fie prea surprinzătoare. Când dr. Henry Heimlich a venit cu manevra sa faimoasă de salvare a vieţii oamenilor care s-au înecat cu mâncare sau altceva care le-a blocat căile respiratorii, i s-au pus beţe în roate. I-au fost necesari douăzeci de ani pentru a face ca descoperirea sa să treacă de obstacolele oficiale ce-i fuseseră puse în cale până şi de Crucea Roşie şi să intre în uzul public.

În cadrul unor experienţe recente cu glutamina, dr. Lorene Rogers, de la Foundaţia Clayton a Universităţii din Texas, a pus în evidenţă o creştere a coeficientului de inteligenţă la copiii cu deficienţe mentale după ce li s-a dat L-glutamină. Cunoscutul doctor canadian, Abram Hoffer, părinte al medicinei ortomoleculare, a utilizat L-glutamina pentru a vindeca retardul mental, schizofrenia şi senilitatea. În plus, ea astâmpără şi pofta de dulciuri şi alcool. Pentru a învăţa, asimila şi reţine cunoştinţele cât mai bine şi pentru a evita ameţelile, experţii în nutriţie ne recomandă un consum de L-glutamină de 1-4 grame pe zi.

Glutamina este combustibilul pentru creier şi minte.

Hrana esenţială pentru creier

În urma cercetărilor medicale, un vechi remediu, foate preţuit şi chiar divinizat, a început să fie apreciat ca un veritabil tonic al creierului. Ginkgo vine de la frunzele unui copac vechi de 200 de milioane de ani, un copac folositor, fără îndoială, deoarece este cea mai veche specie care trăieşte pe planetă. Extractul de ginkgo poate spori puterea şi calitatea gândirii, poate să restaureze memoria, să inverseze procesul îmbătrânirii şi să încetinească deteriorarea chinuitoare a memoriei. Cercetătorii europeni au fost atât de impresionaţi de rezultatele testelor, încât au ieşit din normele limbajului ştiinţific atunci când au considerat acest tonic al memoriei, vechi de milioane de ani, drept un adevărat „miracol". Pacienţii cu demenţă senilă şi boala Alzheimer au dovedit „ameliorări semnificative" în doar opt săptămâni de tratament. Jurnalul *Clinical Trials* a scris că extractul de gingko „a redus

Scanned with CamScanner

semnificativ simptomele fizice şi mentale ale îmbătrânirii la sute de pacienţi suferinzi de insuficienţă cerebro-vasculară".

Revistele medicale europene consemnează şi ele capacitatea uimitoare a extractului de gingko de a îmbunătăţi memoria generală, eficienţa mentală şi concentrarea şi de a reface pierderile de memorie pe termen scurt. Gingko ameliorează stările de stres şi depresie, vertijul şi boala tinnitus. Gingko creşte afluxul sângelui spre creier dovedindu-se benefic în vindecarea multor boli care implică circulaţia – de la arterioscleroză la bolile respiratorii. Ajută la transportul oxigenului, accelerează timpul de reacţie al creierului şi de transmitere a semnalelor nervoase. De asemenea, curăţă toxinele din creier şi corp.

Dacă e să divagăm puţin, poate că şi proximitatea unui copac regal de gingko să-i fi insuflat lui Bruce Tickell Taylor cuprinzătoarele capacităţi mentale. În copilăria lui, petrecută în Coreea, un copac înalt şi bătrân de gingko creştea pe proprietatea familiei, lângă casă. Localnicii veneau mereu să viziteze copacul şi să ia frunze. Recent, ne-a spus că străvechiul gingko, care încă mai are frunzele lui delicate în formă de evantai, se află astăzi sub protecţia oficială a guvernului, fiind considerat comoară naturală naţională.

Gingko este ideal pentru a „acorda" mintea/memoria şi a accelera timpul de reacţie, gradul de atenţie, claritatea şi vitalitatea gândirii. Folosit în China de peste 2800 de ani, este faimos ca întineritor. Cercetătorii recomandă, pentru oprirea pierderilor de memorie, 120 de miligrame de gingko pe zi, timp de trei luni. (ATENŢIE: Deoarece există vrafuri de recomandări care scot în evidenţă efectul de potenţare mentală al substanţelor naturale, acum au apărut pe piaţă ca proverbialele ciuperci tot soiul de sticle cu energizanţi cerebrali. Etichetele trebuie citite cu atenţie pentru a afla gramajul corect.)

Vindecarea afecţiunilor cerebrale

Esenţă de bază a grâului, germenii de grâu conţin o substanţă naturală atât de puternică încât nu numai că-i poate ajuta pe cei cu retard mental, dar chiar vindecă vătămările cerebrale cauzate de accidente sau boli, cum ar fi congestiile. Se numeşte octacosanol. Unul dintre cei mai de frunte pionieri în nutriţie ai Americii, dr. Carleton Fredericks, a făcut cercetări timp de peste treizeci de ani asupra octacosanolului. În sute de cazuri, octacosanolul administrat unor oameni diagnosticaţi ca „fără speranţă", suferind de afecţiuni cerebrale majore – de la comă şi până la epilepsie, scleroză multiplă şi paralizie cerebrală, encefalită şi otrăvirea creierului, comoţii şi boala Parkinson – a produs rezultate aproape miraculoase. Însăşi mama doctorului Fredericks, care a suferit o pareză, rămânând parţial paralizată şi cu probleme de vorbire, s-a vindecat complet după patru luni de tratament cu octacosanol. Încă neîncrezător, doctorul ei curant a încercat octacosanolul pe alte douăsprezece victime ale congestiei şi a avut unsprezece succese.

Scanned with CamScanner

„Baza gândirii este parţial biochimică", afirmă dr. Fredericks, insistând că terapia nutriţionistă cu includerea octacosanolului trebuie încercată în orice caz de retard sau handicap de învăţare. Dr. Andrew Ivy, faimosul fiziolog, a dezvăluit că octacosanolul are, de fapt, capacitatea de a repara celulele vătămate ale creierului. Dr. Helmut Prahl, de la Fundaţia pentru Cercetări Dynatron din Madison, Wisconsin, a raportat că „aproape toate bolile sistemului nervos central au răspuns favorabil la octacosanol".

Doi părinţi canadieni hotărâţi, Naseer şi Monica Ahmad, au reuşit să-şi vindece copilul „autist incurabil", pe Lee, administrându-i octacosanol şi au scris o carte plină de optimism despre experienţa prin care au trecut.

Astăzi, mediul în care trăim este asaltat de toxinele din hrană, din aer şi din apă care înceţoşează mintea şi memoria. Plumbul, care afectează sever creierul, a fost găsit în peste 100.000 de cişmele din SUA, la nenumărate şcoli. Mercurul şi aluminiul (implicate în boala Alzheimer), ca şi alte reziduuri industriale toxice cauzatoare de boli ale întregului minte-corp, sunt deversate în râuri şi lacuri şi pătrund în sol, unde contaminează hrana. Cercetările au arătat că octacosanolul, împreună cu aminoacidul L-cisteină, ne pot ajuta să ne protejăm de invazia toxică.

Pentru tratamentul afecţiunilor cerebrale şi ale memoriei, se recomandă octacosanolul sintetizat din ulei extras din germeni de grâu, substanţă folosită de mult timp de atleţi pentru vigoare şi rezistenţă. Cantitatea necesară vindecării creierului este de zece până la o sută de ori mai mare şi se ia patru-şase săptămâni pentru a-şi face efectul. Recent se găseşte şi într-o nouă formă, Super Octacosanol, la magazinele de hrană sănătoasă.

Oxigen pentru o mega-putere mentală

Nu putem rezista mai mult de trei minute fără oxigen. Creierul are nevoie de cantităţi enorme de oxigen pentru a continua să funcţioneze; celulele corpului, de asemenea, au nevoie de oxigen pentru a arde mâncarea şi a o transforma în energie. Deficitul de oxigen se poate compara cu încercarea de a arde lemne ude – celulele acumulează resturi nemetabolizate, care le blochează. Curând acestea devin teren fertil pentru viruşi şi microbi. Datorită poluării, conţinutul de oxigen atât al apei cât şi al aerului scade cu până la 50 de procente în anumite oraşe.

Cutiile cu rezervoare de oxigen sub formă de cadouri au devenit o marfă foarte vândută, dar oxigenul inhalat trebuie să aibă ionii activaţi de enzime pentru a-şi face cu adevărat efectul. În 1967, după o cercetare de şaptesprezece ani, strălucitul chimist japonez dr. Kazuhiko Asai a sintetizat o formă organică de germaniu, o substanţă care este cărăuşul major al oxigenului la creier şi în întregul organism. Combinat cu germaniu, oxigenul poate fi absorbit imediat şi reînnoieşte forţa cerebrală pe loc.

Creierul cântăreşte 2% din greutatea corpului, dar foloseşte 20-30% din cantitatea totală de oxigen din corp. Gândirea – de exemplu procesul de

Scanned with CamScanner

rezolvare a problemelor la matematică – determină creierul să absoarbă lacom chiar mai mult din preţiosul oxigen al corpului.

Unele teste complexe au demonstrat că germaniul organic sporeşte capacitatea mentală. De asemenea, ameliorează simptomele de hipoxie care întunecă mintea (o boală cauzată de prezenţa unei cantităţi insuficiente de oxigen) şi opreşte declinul mental, pierderile de memorie, inclusiv psihozele care s-ar fi putut datora proastei circulaţii a sângelui la creier.

Germaniu „poate fi cel mai puternic imunostimulent", spune dr. Betty Kamen în cartea Germanium, *A New Approach to Immunity (Germaniul, o nouă abordare a imunităţii)*. Oxigenul din germaniu ajută celulele să se debaraseze de resturile produse în urma arderilor incomplete. Distruge viruşii şi microbii care trăiesc în reziduurile toxice. În calitate de catalizator al oxigenului şi detoxifiant al corpului, potenţează sistemul imunitar, ajutându-l să lupte împotriva unui spectru larg de boli care însoţesc existenţa noastră actuală în medii cu deficit de oxigen. Este ca un generator de energie împotriva bolilor virale. Studiile ştiinţifice au demonstrat că ajută la ameliorarea cancerului, artritei, deficienţelor glandulare. Omoară viruşii şi microbii din mâncarea contaminată (cu salmonella) şi pe cei ai gripei. Compuşii germaniului mai au şi alt efect direct legat de capacitatea de a învăţa bine: captează orice metal greu, toxic, din corp, descărcându-l complet în 24 de ore. S-a dovedit că neutralizează viruşii TBC, efectele contaminării cu plumb, care afectează creierul, şi cu mercurul din alimente şi din eventualele pilituri dentare ce au fost înghiţite. Este, de asemenea, un producător puternic de endorfine, deci conduce la potenţiale ameliorări ale durerii şi stresului. În Japonia, unde germaniul este luat pe scară largă ca supliment zilnic, se crede despre acesta nu numai că întinereşte, dar şi că extinde durata vieţii.

Germaniul face încă mai mult. Corpul omenesc generează electricitate. Germaniul organic funcţionează în corp ca un semiconductor, descărcând electricitatea în exces, stimulând fluxurile acolo unde este nevoie şi echilibrând sistemul electric al corpului. Când se fracturează un os sau se întâmplă altă vătămare, aceasta emite o schemă electrică specifică, un „flux al vătămării". Germaniul, ca semiconductor, poate ajuta la vindecarea rănilor rapid, prin reechilibrarea circuitelor electrice.

Germaniul organic se găseşte în alimente – usturoi, plante de năsturel, arpacaş, aloe şi ginseng. La farmacii se găsesc capsule cu germaniu organic şi se recomandă 30 de miligrame zilnic ca măsură preventivă. Pentru uşurarea durerilor sau altor afecţiuni serioase se va lua un gram până la un gram şi jumătate ori mai mult, timp de câteva săptămâni.

Hiperoxigenarea

Vaporizează viruşii şi măreşte capacităţile de învăţare şi pe cele creative. Confruntaţi cu ravagiile produse de invazia pe scară mondială a viruşilor în

Scanned with CamScanner

continuă schimbare, oamenii de ştiinţă şi doctorii se dedică acum unui nou spectru de tratamente, toate pe bază de oxigen. În acelaşi timp, superîncărcarea cu oxigen reprezintă un mijloc puternic de apărare împotriva efectelor devastatoare pe care le are asupra întregului minte-corp penuria constantă de oxigen din oraşele noastre. Tratamentele de ultimă oră cu oxigen includ folosirea electroliţilor de oxigen, peroxid de hidrogen alimentar şi ozon medical, un „superoxigen" nontoxic.

Cercetările din America cu „apa oxigenată" – câteva picături de peroxid de hidrogen alimentar (H_2O_2) într-un pahar cu apă sau cu suc de fructe – au demonstrat că aceasta elimină contaminatorii bacteriali ai apei şi hranei. „Regimul cu apă oxigenată îmbunătăţeşte atenţia, reflexele, memoria şi chiar inteligenţa", afirmă scriitorul publicist Waves Forest. „Maladiile Alzheimer şi Parkinson răspund la aceasta. Ea poate oferi celor în vârstă o nouă armă împotriva senilităţii şi a altor disfuncţii înrudite". La Centrul Medical de la Universitatea Baylor, din Dallas, tratamentul cu peroxid de hidrogen a curăţat arterele de colesterol, sporind cantitatea de oxigen transportată la creier, fapt care impulsionează memoria. (ATENŢIE: Peroxidul de hidrogen este otrăvitor, cu excepţia unor mici cantităţi de doar câteva picături. Există o marjă foarte redusă a cantităţii de administrat, pentru fi sigură şi eficientă. Încearcă fie preparatele comerciale lichide cu peroxid de hidrogen deja existente, care se vând la magazinele de hrană sănătoasă, ori strânge mai multe informaţii înainte de a o prepara singur.)

Curăţarea de toxinele pe care le preluăm din mediul nostru poluat poate oferi omenirii avantaje în plus – o populaţie mai sănătoasă ne eliberează pe toţi de costurile uriaşe ale îngrijirii medicale. Eminentul bacteriolog dr. Edward Rosenow, de la faimoasa Clinică Mayo, care a descoperit cauza febrei reumatice, a făcut muncă de pionierat de timpuriu cu peroxidul de hidrogen. Cei şase ani de cercetare l-au convins că, a încerca să vânezi fiecare virus şi microb în parte ca să-l ataci cu un anumit medicament, este un exerciţiu futil. Viruşii şi microbii sunt veşnic schimbători şi se îndreaptă cu mare viteză spre forme tot mai rebele – de exemplu „pneumonia de spital".

În timp ce companiile farmaceutice, în speranţa unor hiperprofituri, continuă să toarne costuri imense în cercetare pentru a potenţa vânătoarea împotriva viruşilor, abordarea opusă a doctorului Rosenow, de a întări întregul corp pentru a rezista la orice atac al microorganismelor, este încă valabilă. După cum observă dr. Kurt Donsbach, „presupunerea lui că multe dintre bolile omenirii sunt rezultatul contaminării microbiene a unui corp lipsit de mijloace de apărare, nu a fost niciodată contrazisă". Cum să întărim întregul organism? Rosenow a descoperit că o soluţie de H_2O_2 de 1,5% funcţionează mai bine ca orice altceva în distrugerea microorganismelor şi toxinelor, deoarece acestea sunt anaerobe – nu pot exista decât într-un mediu lipsit de oxigen. În mediile încărcate cu un procent mare de oxigen se vaporizează.

Scanned with CamScanner

Astăzi se acumulează o serie de rezultate excelente despre „superoxigen". Spitalul Naval Bethesda, din Maryland şi Spitalul VA din San Francisco au demonstrat că terapiile pe bază de oxigen ne pot scăpa de viruşii din celulele corpului uman fără a cauza deteriorarea şi altor celule. Dr. William Crook, autor al lucrării *The Yeast Connection (Legătura paraziţilor)*, ne dezvăluie stricăciunile pe care le poate produce chiar şi un singur microorganism. La proporţiile unei epidemii, *Candida albicans* produce pierderea memoriei, grave probleme de învăţare, o slabă concentrare, alergii, hiperactivitate şi senzaţii de epuizare în cazul multor oameni, manifestându-se mai ales la femei. Un număr de clinici folosesc terapii cu oxigen pentru a trata foarte persistenta *Candida*. Pacienţii afirmă că pot din nou să se concentreze şi să gândească cu mai multă claritate.

De peste 30 de ani în clinicile europene doctorii au utilizat puterile vindecătoare ale oxigenului. Ei fac asta infuzând sângele pacienţilor cu ozon. Terapia cu ozon a vindecat boala Epstein-Barr, herpesul, tuberculoza, candida, hepatita citomegalovirus, iar unii au afirmat că a ameliorat chiar şi SIDA.

Ozonul – oxigenul suprasarcină – este considerat astăzi cel mai bun purificator pentru sistemele urbane de apă, ca şi pentru piscine, întrucât realizează o dezinfectare de cinci mii de ori mai rapidă şi fără reziduuri toxice. În Europa este folosit pe scară largă. Întregul minte-corp ar beneficia de multe avantaje în urma eliminării toxinelor care sporesc mereu în apă (De exemplu, ploile acide acumulate în rezervele de apă sunt implicate, conform unor studii recente, în boala Alzheimer).

O altă nouă terapie cu oxigen – electroliţii de oxigen – oferă o formă naturală şi sigură de creştere a procentului de oxigen din corp. Adaugă câteva picături de electroliţi într-un pahar cu apă, de trei ori pe zi. Dr. Donsbach sugerează şi administrarea de peroxid de magneziu, ca una dintre cele mai benefice forme de terapie orală cu oxigen. Noile forme de oxigen în suprasarcină ne pot oferi, se pare, o altă cale de reîntinerire a minţii, memoriei şi corpului.

Medicamente inteligente

Cursa pentru descoperirea medicamentelor care luminează mintea se desfăşoară în laboratoare de ani de zile, şi oficial şi neoficial. Dacă eşti european poate că deja utilizezi o nouă clasă de medicamente care sporesc puterea minţii – nootropicele. Acestea sunt medicamente legale, cu toxicitate redusă, despre care se ştie că îmbunătăţesc învăţarea şi memoria. Piracetamul, de exemplu, impulsionează starea de atenţie, concentrare şi învăţare. Este eficient şi pentru cei cu handicap de învăţare. În cazul celor care suferă de boala deficitului de atenţie, experienţele au arătat că piracetamul provoacă o creştere a undelor cerebrale beta („ale gândirii") şi o descreştere a undelor delta („ale somnului"), îmbunătăţind capacitatea de concentrare. Hidergina,

Scanned with CamScanner

alt medicament inteligent, impulsionează memoria, concentrarea, învăţarea şi vorbirea atât pentru oamenii sănătoşi, cât şi pentru cei cu handicap.

Supervitamine şi minerale

Anumite vitamine şi minerale sunt esenţiale pentru funcţionarea optimă a creierului. Zincul, magneziul şi fierul sunt de neînlocuit. Zincul şi magneziul pot preveni ştergerea memoriei şi modificările sistemului nervos provocate de senilitate. Deoarece în multe ţări solul este total lipsit de zinc, adesea hrana conţine foarte puţin zinc sau deloc, cazuri în care experta nutriţionistă Maureen Salaman recomandă suplimenţi. Dr. Don Tucker, de la Universitatea din Oregon, a demonstrat că oamenii îşi pot îmbunătăţi atenţia, memoria şi chiar fluenţa verbală cu un supliment de fier care să impulsioneze asimilarea oxigenului. Mineralele de potasiu, magneziu şi calciu au ajutat, de asemenea, în cazul memoriei deficitare, facilitând procesul de învăţare.

Memoria bună şi capacitatea de gândire abstractă pot fi ajutate cu vitaminele A, complexul vitaminelor B şi C. Cunoscutul gerontolog şi neurochirurg din Boston, Dr. Vernon Mark, are dovezi că o dietă din care lipseşte complexul B poate produce „boala demenţei creierului". Vitamina B-15 sau acidul pangamic este un oxigenant al ţesuturilor vii. Studiile sovietice au arătat că aceasta contribuie la procesul de respiraţie al ţesuturilor creierului şi au utilizat-o de ani de zile pentru a trata handicapurile de învăţare şi retardul mental, obţinând rezultate remarcabile. Nutrientul ARN este vital pentru creier şi memorie. De asemenea, protejează creierul împotriva grăsimilor oxidate, care pot să interfereze cu metabolismul cerebral. S-a demonstrat că vitamina C creşte coeficientul de inteligenţă şi este esenţială pentru întregul corp. Biochimistul de două ori câştigător al premiului Nobel, dr. Linus Pauling, consideră vitamina C esenţială în funcţionarea optimă a creierului. Vitamina E este un antioxidant important şi creşte durata vieţii. Nutriţia este, asemeni învăţării rapide, un proces sinergetic – toate elementele conlucrează. Pentru a obţine beneficii maxime de la nutrienţii menţionaţi, este important un regim echilibrat de vitamine şi minerale.

Nutriţia întăreşte circuitele cerebrale după cum s-a dovedit într-un studiu recent, făcut în Turlock de dr. Stephen Schoenthaler, de la Universitatea de Stat din California, pe douăzeci şi şase de adolescenţi, în cadrul căruia s-au administrat suplimente de vitamine şi minerale la cincisprezece dintre aceştia, iar restului placebo. După trei luni, cei cincisprezece care au luat suplimente au înregistrat creşteri semnificative ale coeficientului de inteligenţă nonverbal.

Soluţia verde

Recent, unele cercetări ale Ministerului Agriculturii al SUA au arătat că mineralele de la suprafaţa solului fermelor se pierd astăzi cu o viteză mai

Scanned with CamScanner

rapidă decât în timpul secetei cumplite din deceniul 1930, când solurile erodate erau duse de vânt. Ierbicidele şi insecticidele participă la golirea rezervei de minerale şi nutrienţi esenţiali din alimente. Nu contează câtă mâncare consumăm de pe aceste soluri erodate, tot malnutriţi suntem. Nu-i de mirare că un procent mare din populaţie este bolnavă. Cronic.

Din fericire, există o soluţie remarcabilă – clorofila. Unii o numesc lumină solară sintetizată. Clorofila este nutrientul solar care reprezintă baza pentru toate activităţile vieţii plantelor de pe planetă. Cincizeci de ani de studiu arată că această clorofilă bogată în minerale are puterea de a vindeca totul, de la TBC la bolile cardiace, de la arterioscleroză la depresia mentală. Ea combate infecţiile şi protejează împotriva viruşilor şi microbilor. Studiile făcute în cadrul armatei SUA au dovedit că clorofila contracarează metalele grele, toxice, dozele letale de otrăvuri şi chiar efectele ploilor radioactive (stronţiu 90).

Putem găsi una dintre cele mai ridicate surse naturale de clorofilă în tabletele de alge super albastre-verzi din Oregon, în spirulină sau algele clorella crescute în bazine de apă. Algele conţin, de asemenea, o concentraţie neobişnuit de mare de vitamine, minerale şi proteine. Reprezintă o hrană completă cu toate elementele esenţiale vieţii.

Oamenii au relatat că, după consumarea algelor superalbastre-verzi, au simţit o luciditate mentală excepţională care a durat ore întregi. Au raportat îmbunătăţiri ale memoriei şi concentrării mentale, eliberarea de stres, anxietate, depresie şi schimbarea stării de spirit. Au constatat o creştere a forţei fizice. Unii au simţit chiar o stare de fericire extremă. Spirulina are un efect pozitiv puternic asupra neurotransmiţătorilor cerebrali, pe care oamenii de ştiinţă japonezi îl atribuie „factorului de creştere controlat" – un grup de molecule vii îmbibate cu ceea ce ei numesc „forţa vitală" care revitalizează, încetineşte îmbătrânirea şi deschide noi perspective de forţă mentală. Adepţii nutriţiei sănătoase consideră că algele bogate în clorofilă vor deveni „superhrana" secolului XXI. Algele super albastre-verzi pot deveni o supercale spre învăţarea rapidă.

Sănătatea şi învăţarea

COPII CARE SE ÎMBOLNĂVESC MAI MULT ŞI ÎNVAŢĂ MAI PUŢIN – *New York Post*... COPIII DIN SUA AU LUAT NOTA 6 LA SĂNĂTATE – *USA Today*... DEPRESIILE CRESC CU FIECARE GENERAŢIE – *USA Today*... UN SFERT DIN POPULAŢIE MANIFESTĂ TULBURĂRI ANXIOASE – *USA Today.*

„Această ţară prezintă o criză a sistemului de sănătate în şcoli", spune dr. Daniel Shea, preşedinte al Academiei Americane de Pediatrie, comentând o statistică naţională din 1992. „Sănătatea precară conduce la performanţe şcolare precare, iar performanţele şcolare slabe duc la sporirea şi lărgirea spectrului de probleme sociale – abandon şcolar, şomaj, sărăcie şi crimă, ca să nu numesc decât câteva."

Scanned with CamScanner

S-a constatat că cele mai obişnuite afecţiuni sunt cele de ordin psihologic şi emoţional, incapacitatea de concentrare şi o proastă părere despre sine. Datele redate de *Journal of the American Medical Association* au demonstrat că „Depresia este un fenomen larg răspândit în lume... care se manifestă la vârste din ce în ce mai tinere", conform dr. Myrna Weissman de la Universitatea Columbia.

Nivelurile de stres şi anxietate peste măsură de ridicate sunt produse de problemele de acasă (abuz, malnutriţie, divorţ), de problemele economice şi de stresul din mediul înconjurător – începând cu poluarea care afectează creierul şi până la rata înaltă a criminalităţii. (În anumite locuri, atât profesorii cât şi elevii resimt într-atât de acut acest nivel crescut de anxietate în legătură cu criminalitatea, încât vin la şcoală înarmaţi.)

Ultimele rapoarte arată că 3% din populaţie suferă de handicapuri de învăţare diagnosticate, de la dislexie şi până la boala deficitului de atenţie, de la hiperactivitate şi până la retard mental. Nu este de mirare că marja de timp în care noii profesori devin stresaţi a coborât în prezent la doi ani. „Elevii vin la şcoală cu atâtea probleme încât le este greu să mai şi înveţe", se lamentează profesorii.

Există alte milioane de victime ale retardului mental, autismului şi diverselor tulburări cerebrale în afara sistemelor şcolare şi care îşi petrec viaţa în instituţii, provocând societăţii costuri emoţionale şi economice împovărătoare. În prezent şi spectrul victimelor bolii Alzheimer a ajuns la un alarmant 1% din totalul celor care depăşesc şaizeci şi cinci de ani.

Veştile sumbre par să se acumuleze. Însă acum există şi o rază luminoasă de speranţă. Sfârşitul secolului XX a adus un nou univers de înţelegere a funcţionării creierului, minţii şi memoriei. Aceste descoperiri conduc la un tip nou de tehnică – tehnica mentală, o combinaţie de tehnică şi tehnologie care ţine cont de aspectele biochimice şi energetice ale performanţei optime. Deja auzim de proiectarea unor medicamente precum şi de proiectarea hranei. Deci este uşor să prevedem că în secolul XXI adepţii învăţării rapide se vor bucura de o nutriţie proiectată individual – un protocol stabilit pentru necesităţile şi ţelurile fiecăruia. Bruce Tickell Taylor, de exemplu, a descoperit că formula nutriţională herbal/minerală *Km* formează o combinaţie excelentă cu tehnicile învăţării accelerate.

O mare parte dintre cunoştinţele revoluţionare despre nutriţie sunt ştiute acum. Nu va trebui să mai aşteptăm ani de zile de nesfârşite experimentări de laborator pentru a utiliza aceste descoperiri. Ne putem informa singuri şi putem singuri să ne hrănim adecvat. Învăţarea rapidă intră în rezonanţă cu vechea idee socratică de a scoate la lumină geniul înnăscut din fiecare. Începe să rezoneze acum şi cu ţelul înrudit al grecilor şi romanilor: *Mens sana in corpore sano* – minte sănătoasă în corp sănătos.

Scanned with CamScanner

Revoluţia tehnologică de vârf restabileşte potenţialul minţii

Am putea să ne sporim singuri coeficientul de inteligenţă până la nivel de geniu, doar apăsând pe un buton? Există vreo maşină care ne poate împinge spre o uimitoare creativitate? Sau o maşină care ne poate da supermemoria? Există vreuna care să înlocuiască stresul cu bucuria? Răspunsul este da. Acesta nu este un scenariu ştiinţifico-fantastic. Sunt fapte ştiinţifice. Maşinile minţii – care sporesc coeficientul de inteligenţă, restaurează pierderile de memorie, vindecă handicapurile mentale, repară vătămările cerebrale, îndepărtează dependenţa, generează optimism şi chiar schimbă predispoziţiile genetice – au sosit.

„Avem o nouă tehnologie pentru amplificarea stării de concentrare – este rapidă, sigură, la îndemână chiar acum şi nu produce efecte colaterale", ne-a spus vechiul nostru prieten, fizicianul dr. Robert Beck. Iar autorul Robert Anton Wilson consideră că noua generaţie de maşini ale minţii „vor marca cel mai important punct de cotitură din evoluţia planetei".

Dr. Beck, care, în calitate de consultant al Departamentului de Apărare al SUA, a luat parte la intrigile de culise ce au determinat producerea unora dintre aceste aparate neobişnuite, consideră că a asistat la „una dintre cele mai fascinante poveşti psiho-politice care au existat vreodată". După cum am dezvăluit în cartea *Supermemory,* unele maşini care deschid noi perspective ale puterii minţii reprezintă un „câştig" pozitiv al războiului rece. În focul competiţiei, pe când superputerile foloseau cu brutalitate cobai umani în căutarea înaltei tehnologii de control al minţii, au existat şi o mulţime de aspecte negative. Cu câţiva ani în urmă, nişte canadieni, care serviseră fără să ştie drept cobai în experimentele de spital cu fonduri de la CIA, au câştigat în instanţă un proces de ordinul multor milioane de dolari împotriva CIA şi un altul împotriva propriului lor guvern, deoarece memoria le fusese complet ştearsă.

Timp de zeci de ani, savanţii sovietici au îndreptat spre oameni razele pulsatorii ale câmpurilor electromagnetice. Care frecvenţe ne fac să fim

Scanned with CamScanner

deprimaţi, stresaţi, anxioşi, chiar cu dorinţe de sinucidere? Care anume ne pot afecta gândirea, prin distrugerea sistemului chimic de semnalizare cerebrală, neurotransmiţătorii? Care anume pot şterge memoria complet? Ar putea memoria altcuiva să ne fie implantată în minte? Care frecvenţe amplifică neurotransmiţătorii implicaţi în memorie? Care frecvenţe ar putea într-adevăr să distrugă subconştientul?

Ei au investigat fiecare aspect al electromagnetismului, ca şi al acupuncturii şi forţei psihice. Curând, sovieticii au identificat harta frecvenţelor cheie care influenţează emoţiile, memoria, puterea minţii, însăşi starea de conştienţă. Au dezvoltat metode electronice pentru dizolvarea amintirilor. Maşini, care transmit frecvenţe toxice pentru minte şi corp, au fost focalizate asupra diplomaţilor, spionilor, deţinuţilor politici, liderilor politici, chiar şi asupra jucătorilor de şah. Au transmis frecvenţe toxice până şi la mare distanţă. Pare un scenariu ştiinţifico-fantastic, dar există documente care atestă toate acestea.

„Prindeţi-i din urmă!" i-au presat agenţiile de apărare şi spionaj occidentale pe oamenii de ştiinţă. CIA a finanţat sute de experimente ultrasecrete asupra memoriei, realizate în spitale şi închisori.

Partea pozitivă a efortului sovietic este că cercetătorii au descoperit noi modalităţi puternice de extindere a memoriei şi de acces la vastele rezerve ale potenţialului mental. Sovieticii se confruntau cu o problemă militară majoră – alcoolismul masiv. Câţiva generali şi alţi gradaţi de la vârful ierarhiei au manifestat pierderi severe ale memoriei pe termen scurt (psihoza Korsakov) datorită consumului exagerat de vodcă. Pentru a le „repara" memoria, sovieticii au pus la punct un aparat de transmitere a acelor frecvenţe electrice care stimulează substanţele chimice cheie ale creierului, esenţiale pentru funcţionarea memoriei. În cazurile de alcoolism sever este nevoie de *opt ani* de abstinenţă pentru recuperare. După tratamentul cu aceste aparate, memoria pe termen scurt a fost restaurată în *cinci zile.*

Agenţiile de spionaj din Occident au verificat aparatele sovietice, procurate prin contrabandă, în laboratoare ultra-secrete ale SUA. Acestea funcţionau cu adevărat şi chiar mai bine decât se zvonise! Transmiterea unor frecveţe specifice asupra creierului îl stimulează să producă substanţele chimice specifice pentru restaurarea memoriei pierdute în urma dependenţei de alcool şi droguri în trei până la cinci zile. Cercetătorii de la Facultatea de Medicină a Universităţii Wisconsin, cei din Louisiana şi cei de la Universitatea din Texas au confirmat, şi ei, funcţionarea acestui aparat.

Dr. Ray Smith, şef de cercetări la Spitalul Guvernamental de Dezalcoolizare, a descoperit, spre surprinderea sa, că deteriorarea permanentă a creierului alcoolicilor, considerată „incurabilă", se poate vindeca în numai trei săptămâni cu Stimulatorul electro-cranian.

Oamenii de ştiinţă occidentali au investigat rapid electrostimularea. Dr. Clarence Cone, pe când lucra pentru NASA la Laboratorul Celular şi de Microbiologie al Spitalului Hampton, în Virginia, a făcut o descoperire

Scanned with CamScanner

revoluţionară. Celulele cerebrale deteriorate pot într-adevăr să fie regenerate prin intermediul utilizării stimulării electromagnetice la frecvenţa potrivită. Asta înseamnă că oamenii cu deteriorări cerebrale datorate traumelor sau congestiilor pot să-şi re-creeze noi celule prin electrostimulare. NASA a patentat metodele lui Cone.

În acelaşi timp, un om de ştiinţă astăzi recunoscut pe plan internaţional, dr. Robert Becker de la Spitalul din Syracuse, Virginia, a descoperit că electrostimularea corpului poate regenera organele şi poate lipi sau creşte rapid ţesutul osos. Prin cartografierea sistemului bio-electric corporal folosit în acupunctură, el a ajuns la o concluzie semnificativă. Becker a descoperit că electrostimularea, dirijată prin meridianele de acupunctură, stimulează întregul câmp electric al corpului care, la rândul său, poate avea efecte profunde asupra minţii, corpului, emoţiilor şi comportamentului.

Explorările doctorului Becker l-au condus la studierea însăşi a conştienţei. Asemeni sovieticilor, el a descoperit că starea de atenţie conştientă este o funcţie a curenţilor electrici direcţi, care pendulează între cei doi poli, negativ şi pozitiv, ai creierului, deci un adevărat flux cerebral, înainte şi înapoi. Dacă acest flux electric este inversat, ne pierdem cunoştinţa. Sovieticii au creat maşini pentru dormit care conferă acestui electrocurent al stării conştiente o capacitate electrică, pentru a vindeca insomnia. Câmpurile magnetice puternice pot face acelaşi lucru: să inverseze curentul şi să ne adoarmă.

Becker a studiat mai în profunzime electrocurentul stării de conştienţă. Sub efectul unui anestezic chimic, curentul stării de conştienţă este inversat. În cadrul anesteziei prin acupunctură se petrece acelaşi lucru, curentul se inversează. Acelaşi efect îl au şi hipnoza, câmpurile magnetice, autosugestia. Toate modifică potenţialele electrice corpului în acelaşi fel. Asemeni sovieticilor, Becker a confirmat că, sub hipnoză sau sub influenţa exerciţiilor de relaxare ori vizualizare, cum sunt cele din această carte, se modifică de fapt potenţialele electrice ale corpului. Asemeni sovieticilor, el a pus la punct un echipament pentru a cartografia adâncurile relaxării sau hipnozei, prin monitorizarea nivelului electrocurenţilor în diferite puncte ale corpului. Când suntem inconştienţi, potenţialul electric negativ din frunte scade la zero.

Te-ai înfuriat vreodată împotriva şefului sau a partenerului de viaţă? Simţi seninătatea şi calmul? Dr. Leonard Ravitz, de la Yale, a descoperit că emoţiile, ca şi modificările stărilor de conştienţă, radiază energii diferite. El a putut să le detecteze cu precizie, cu ajutorul unui electrovoltmetru. Însăşi amintirea unei emoţii puternice indică o modificare vizibilă a electroenergiei. Mintea, memoria, emoţiile, a descoperit el, operează prin intermediul unui circuit electric sofisticat.

Mintea, memoria, emoţiile, operează prin intermediul unui circuit electric sofisticat.

Scanned with CamScanner

Dr. Aryeh Routtenberg, neurolog la Universitatea de Nord-Vest, a fost printre primii care au descoperit că stimularea electrică a anumitor zone ale creierului antrenează eliberarea unor mari cantităţi de neurotransmiţători implicaţi în procesele memoriei, învăţării, creativităţii şi, mai presus de orice, ale plăcerii. Efectul asupra creierului este similar cocainei, care acţionează prin stimularea neurotransmiţătorilor din exact aceleaşi zone cerebrale. Aceste substanţe chimice sunt vitale pentru sistemul de semnalizare al creierului – sunt adevărate chei pentru funcţionarea minţii la nivel de geniu. Ele vindecă depresia şi durerea şi cresc optimismul şi plăcerea (vezi capitolul 16, L-fenilalanina).

După cum spune şi dr. Ifor Capel, de la Fundaţia de Cercetare a Cancerului Marie Curie, „frecvenţele reprezintă limbajul creierului". El a şi indicat cu precizie frecvenţele exacte ale acestui limbaj. Un semnal de 10 Hz impulsionează producerea şi cantitatea de serotonină, un neurotransmiţător care elimină durerea, alungă depresia şi poate induce somnul (acest neurotransmiţător este acelaşi cu cel produs de foarte prescrisul medicament antidepresiv Prozac). Endorfinele Beta sunt stimulate de frecvenţe cuprinse între 90-111 Hz; catecolaminele, importante în procesul de consolidare a memoriei şi învăţării, de frecvenţe de circa 4 Hz.

Când oamenii folosesc droguri de tipul amfetaminelor şi cocainei se eliberează aceleaşi substanţe chimice ale creierului şi se obţine starea de „plutire" – o senzaţie exacerbată a excelenţei, creativităţii şi optimismului. Aceste droguri forţează scânteia, oprind neurotransmiţătorii să se întoarcă la locurile lor de origine. Toţi funcţionează „transmiţând continuu". Însă, imediat ce rezervele de bază sunt epuizate, vine şi prăbuşirea. Efectul drogurilor dispare. Atunci când drogurile, precum cocaina, inundă corpul, „micile fabrici" din creier sistează producerea substanţelor calmante naturale. Acest fapt explică de ce încetarea administrării de droguri duce la o agonie totală.

În Hong Kong, în timp ce neurochirurgul H. L. Wen utiliza electro-acupunctura ca anestezic în chirurgia pe creier, a descoperit dintr-o dată că pacienţii care erau dependenţi de heroină au renunţat la dependenţa de droguri, fără a manifesta simptomele sevrajului. S-a apucat de lucru cu aceşti dependenţi, stimulând punctul de anestezie din apunctură, punctul nr. 86 (inimă-plămâni) situat pe pâlnia urechii, cu un electrocurent de 111 Hz, frecvenţa care determină creierul să producă endorfine. După patruzeci de minute de aplicare a voltajului, capacitatea creierului de a produce propriii săi anestezici pentru durere s-a refăcut şi, în 3-5 zile, era din nou la un nivel normal. Atât simptomele dependenţei cât şi cele ale lipsei de drog dispăruseră. Stimularea electrică a creierului la o anumită frecvenţă şi în formatul de undă potrivit putea să amplifice brusc şi rapid nivelul unor neurotransmiţători care uşurează durerea, produc plăcere şi potenţează mintea.

Până în 1973, dr. Wen vindecase 140 de dependenţi de heroină. Chirurgul Margaret Patterson, originară din Scoţia, a studiat metodele lui Wen în

Scanned with CamScanner

Hong Kong. Întoarsă în Anglia, a pus la punct nişte maşini foarte sofisticate, care produc neurotransmiţători prin electrostimularea creierului. Apoi şi-a înfiinţat în California propriul centru de tratament. Au început să curgă clienţi faimoşi, unii aduşi pe targă – de exemplu, supervedeta rock Peter Townshend, chitarist şi compozitor la The Who şi creatorul faimosului musical rock *Tommy*. Dependent de droguri de ani de zile, Townshend cheltuise o avere încercând să se descotorosească de acest obicei. După zece zile de tratament se vindecase de dependenţa de heroină, alcool şi cocaină, fără să manifeste simptome de sevraj.

„Am simţit o senzaţie de bucurie interioară", spune Townshend. Căzuse în dependenţă după o serie de crize catastrofale în carieră. „Înveţi ceva despre propriul potenţial uman, despre puterea pe care o ai să stăpâneşti orice fel de situaţie de criză care îţi apare în cale."

„Implicaţiile acestei munci sunt uluitoare", spune fizicianul Bob Beck, expert în câmpuri electromagnetice, angajat de mult la Ministerul Apărării, în calitate de consultant. Beck, un prieten apropiat al lui Meg Patterson, a fost antrenat curând într-o aventură a cunoaşterii. A studiat toate cercetările ei, ca şi orice putea fi făcut public din lucrările Ministerului Apărării. Lucrând cu analizatori spectrali şi cu echipament sofisticat, a descoperit un aparat: Acordorul creierului 5 +, care transmite frecvenţele celor trei grupuri „magice" de neurotransmiţători – encefalinele, catecolaminele şi endorfinele beta. El a aranjat frecvenţele în fascicule. În loc să le transmită separat, câte una pentru fiecare neurotransmiţător, el a strâns la un loc 256 de frecvenţe, asemeni unei combinaţii de sunete în muzică. Aparatul său, mai mic decât un walkman, merge cu baterii de 9 volţi şi este absolut sigur. Acordorul creierului are electrozi montaţi pe o cască de tip stetoscop, care se potrivesc în adânciturile din spatele urechilor. Punctele de acupunctură din spatele urechii transmit eficient electrostimularea asupra meridianului „triplu încălzitor". Aparatul se poartă doar douăzeci de minute pe zi.

La Universitatea din Wisconsin s-au făcut studii dublu orb asupra capacităţii aparatului Acordorului 5+ de a face să dispară simptomele sevrajului şi acesta a funcţionat. Atât studiile de la Wisconsin cât şi cele de la Universitatea din Louisiana au arătat că aparatul poate impulsiona o creştere a coeficientului de inteligenţă de la douăzeci la treizeci de puncte. Stimularea cu Acordorul 5+ pare să sporească şi eficienţa neurală, după cum au afirmat cercetătorii.

Utilizatorii săi au afirmat că Acordorul 5+ reduce stresul, îmbunătăţeşte memoria pe termen scurt şi lung, ajută la învăţare, creşte nivelul energiei, îmbunătăţeşte capacitatea de concentrare şi reduce durerea, anxietatea, depresia, ca şi durata timpului necesar pentru somn.

Dr. Donald Kubitz, din San Francisco, unul dintre primii doctori americani care au studiat lucrările doctorului Wen despre acupunctura practicată asupra dependenţilor, crede că electrostimularea este de mare folos în ameliorarea

Scanned with CamScanner

sănătăţii copiilor autişti şi a celor care suferă de alte handicapuri mentale. Atât Acordorul 5+, cât şi electroacupunctura se pot dovedi modalităţi puternice de deschidere a unor noi dimensiuni fabuloase ale minţii, ca şi de vindecare a handicapurilor şi dependenţelor. În prezent, tocmai şi-a făcut debutul Acordorul creierului 6, ultimul model.

Potenţialul canapelei

Ar putea oare o bizară canapea rotitoare să extindă enorm agilitatea mentală precum şi să vindece retardul, autismul şi afecţiunile creierului? Despre un asemenea şezlong chiar că există vrafuri de documente care dovedesc că poate ascuţi eficienţa mentală, îndepărta stresul şi deschide noi oportunităţi. Potenţializatorul Graham, o canapea care se roteşte orizontal, contrar acelor de ceasornic, cam de zece ori şi jumătate pe minut, a fost pus la punct acum douăzeci de ani de David Graham, un inginer electronist canadian.

Robert Anton Wilson, expert în noile tehnologii de potenţare a minţii, consideră potenţializatorul a fi „cea mai îmbucurătoare dintre toate descoperirile care impulsionează creierul pe care le avem la îndemână".

Michael Hutchison, autorul cărţii *Mega-creierul,* afirmă că „timp de câteva zile după fiecare utilizare a aparatului, m-am simţit împrospătat şi mi s-a părut că lucrez mai bine, că gândesc mai eficient şi că sunt surprinzător de energic şi de calm". Alţii îl numesc un „catalizator" al minţii şi un „focalizator al atenţiei". Se pare că potenţialul canapelei poate transforma chiar şi un trântor într-un dinam.

Testările independente au arătat că această canapea rotitoare poate ascuţi mintea oricui. Pentru cei cu afecţiuni cerebrale şi handicap de învăţare are asemenea puteri, încât le schimbă întreaga viaţă. O mie cinci sute de copii cu tulburări cerebrale şi handicapuri mentale severe au fost supuşi unui ambiţios program de testări, care a debutat în anii '70 la Toronto. Pe parcursul câtorva luni, copiii au stat aşezaţi pe această canapea rotitoare specială. Testele le-au măsurat funcţiile creierului, coeficientul de inteligenţă şi activitatea undelor cerebrale.

Modificările medii operate asupra coeficientului neuroeficienţei fiecăruia dintre subiecţi au determinat o îmbunătăţire uriaşă a acestuia, cu 25%. Subiecţii au prezentat o sporire a undelor alfa, echilibrarea emisferelor cerebrale şi modificări ale parametrilor EEG de mare magnitudine, toate fiind consistente şi foarte semnificative. Aparatul „în mod sigur face ceva bun pentru undele cerebrale", a afirmat dr. J P. Ertl, un foarte respectat psiholog canadian.

Ce înseamnă toate acestea în viaţa de zi cu zi se poate vedea după un copil de doi ani cu sindromul Down care, dintr-o dată, într-o singură lună de tratament, şi-a dezvoltat toate răspunsurile motrice de finete ale unui copil normal de doi ani.

Scanned with CamScanner

Bruce, de cinci ani, suferea de deteriorări cerebrale severe şi era atât de hiperactiv încât trebuia să poarte o cască pentru a nu se răni. Abia dormea trei ore pe noapte şi în continuu făcea curse sălbatice care distrugeau casa. După patruzeci de şedinţe deja dormea normal toată noaptea, funcţionarea creierului i se îmbunătăţise şi avea o mai bună coordonare motrice.

Pat, de doisprezece ani, a suferit vătămări ale creierului la vârsta de trei ani şi era spasmodică şi autistă. Nu putea merge şi abia vorbea. Total absentă, dormea paisprezece ore pe zi. După patruzeci de şedinţe a început să vorbească cu înţeles. Puterea ei, răbdarea, energia au crescut şi acum putea merge şi mânui ustensile. Dormea mai puţin şi i-a crescut capacitatea de concentrare. Ca urmare, a fost clasificată ca recuperabilă. Am intervievat părinţii unora dintre subiecţii acestor teste şi am auzit că ameliorările s-au menţinut pe termen lung şi chiar au continuat.

Secretul canapelei? Mişcarea ritmică circulară, după Graham. Afectează toate fluidele corpului, în special pe cele din urechea internă. Mişcarea determină ca semnalele electrice din urechea internă şi fluidele canalelor semicirculare să se deplaseze spre părţi ale creierului care reglementează echilibrul şi activitatea motorie. Acestea se conexează cu sistemul limbic al creierului mijlociu şi cu creierul superior. Mişcarea antrenează electricitatea şi substanţele chimice care amplifică activitatea tuturor componentelor cerebrale, activând reţelele neurale şi stabilind noi conexiuni. „Aceasta determină o sporire spectaculoasă a capabilităţilor motrice şi de învăţare", spune Graham. „Mişcarea este ca o hrană."

Şi dr. Tomatis subliniază că „sunetul este hrană". Se pare că anumite sunete şi mişcări acţionează ca electrostimulatori şi determină manifestarea unui spectru scânteietor de activităţi în întregul creier şi corp.

Atât valurile oceanice cât şi fluidul cerebral spinal al omului au 10 până la 12 cicli pe minut, iar canapeaua lui Graham operează la 10,5 cicli pe minut. Combinarea acestui ritm primar cu mişcarea ajută la producerea profundului efect liniştitor şi eliberator de stres. Un aparat fixat la un capăt al canapelei produce un câmp electromagnetic slab, de 125 Hz, care interacţionează cu câmpurile proprii corpului pe măsură ce canapeaua se mişcă. Prin modificarea din exterior a activităţii electrice, se produc schimbări chimice la nivelul creierului şi al întregului organism, similare cu un transfer de energie. Este ca un exerciţiu cerebral care îmbunătăţeşte răspunsurile neurale. Graham are dovezi că acest tratament de stimulare vestibulară poate ajuta la regenerarea celulelor cerebrale. În urma tratamentului, copiii cu afecţiuni au recuperat funcţiile cerebrale pierdute. Canapeaua rotativă a lui Graham, într-un câmp electromagnetic slab, mimează „experienţa planetei". Pământul pe care trăim este rotitor şi ne învârteşte prin câmpurile sale electromagnetice.

Dr. Sung Choi de la Colegiul Medical din Virginia a arătat că „terapia cinetică" – mişcarea blândă şi continuă sau circulară a pacienţilor bolnavi în stare critică – a redus semnificativ timpul petrecut de aceştia la terapie intensivă.

Scanned with CamScanner

În SUA, subiecţii testelor efectuate cu canapeaua au demonstrat categorice capacităţi de accelerare a studiului matematicii, citirii şi pronunţiei pe litere. În special s-au îmbunătăţit abilităţile matematice. Alte teste au confirmat că aparatul lui Graham creşte neuroeficienţa. Canapeaua a produs efecte benefice incontestabile, de ordin fizic neurologic şi de creştere a capacităţii de concentrare.

În prezent, Graham nu mai fabrică această canapea, însă au fost puse la punct trei noi sisteme motrice, fiecare producând rezultate impresionante. Sistemul de mişcare integrată (SMI) inventat de dr. Larry Schultz este un fel de pat care se leagănă şi saltă uşor, ca o plută pe o mare liniştită. Un doctor în medicină, după o şedinţă pe SMI s-a ridicat şi s-a dat peste cap – un lucru de care nu mai fusese în stare de pe vremea când era la colegiu. Aparatul îi reglase cu fineţe coordonarea musculară. Un pacient în comă, dintr-un spital din San Jose, California, care a fost pus pe SMI s-a vindecat în mod spectaculos de congestia pulmonară de care suferea, a deschis ochii dintr-o dată şi a fost în stare să se concentreze şi să vadă alţi oameni. O tânără care suferea de traume cerebrale din naştere, era oarbă şi incapabilă să se mişte, suporta duzini de accese convulsive pe zi. După câteva şedinţe cu SMI, numărul acestora a descrescut substanţial şi copilul s-a putut mişca singur.

IQ Symmetron, altă invenţie a lui Schultz, este un scaun rotativ, cu o platformă orbitală care se învârteşte prin intermediul unei unde multifazice. Efectul scaunului este o relaxare profundă care se produce doar în câteva minute. Acesta creează un soi de „imponderabilitate mareică".

Potenţializatorul SSM (de stimulare senzorială şi mentală) a fost proiectat de inventatorul în ştiinţele biomedicale Marvin Sams, după ani de testare a aparatului lui Graham. SSM este un scaun care se lasă pe spate şi se învârte imperceptibil cu trei rotaţii pe minut. Stimularea vestibulară este combinată cu un ton inaudibil. Testele au demonstrat că îmbunătăţeşte în mare măsură coeficientul neuroeficienţei.

Detonatorii „poluării memoriei"

Înceţoşarea minţii şi a memoriei poate fi cauzată de lucrurile obişnuite care ne înconjoară, cum ar fi încălzitoarele, televizoarele, uscătoarele de păr, paturile cu pernă de apă, calculatoarele. S-a demonstrat că poluarea electromagnetică din mediul nostru de zi cu zi produce confuzie, depresie şi o proastă funcţionare mentală. La laboratoarele Pensacola ale Marinei SUA, savanţii au testat memoria pe termen scurt a unor subiecţi supuşi efectului unei raze slabe de câmp magnetic caracteristică aparatelor casnice. Memoria s-a degradat.

S-a demonstrat că poluarea electromagnetică din mediul nostru de zi cu zi produce confuzie, depresie şi o proastă funcţionare mentală.

Scanned with CamScanner

Testările sovietice cu câmpuri magnetice sau electrice cu *frecvenţă extrem de joasă* (FEJ) au demonstrat că acestea pot produce hiperactivitate şi tulburări ale tiparelor somnului. Pornirea şi oprirea succesivă a acestor câmpuri conduce la desincronizarea creierului, interferând cu hipotalamusul, răspunzător de gândirea logică şi asociativă. Sovieticii au descoperit câmpurile FEJ specifice care pot afecta acetilcolina, un neurotransmiţător extrem de important pentru memorie. Bombardarea cu microunde la o anumită frecvenţă a redus şi nivelul altor doi neurotransmiţători importanţi în memorare – norepinefrina şi dopamina.

Dr. Robert Becker, autor al cărţii *Cross Currents: The Perils of Electropollution – the Promise of Electromedicine (Interferenţe: Pericolele poluării electrice – făgăduinţa medicinei electrice)*, a descoperit că barajul încâlcit de câmpuri electromagnetice din toate oraşele mari poate avea efecte foarte negative asupra minţii, memoriei şi corpului. Transmisiile puternice ale turnurilor de radio şi televiziune, cablurile electrice de înaltă tensiune, instalaţiile radar de pe aeroporturi şi baze militare, ca şi radiaţia emisă de aparatura casnică – toate acestea creează un fel de ceaţă electronică. Aceasta poate afecta memoria, producând handicapuri de învăţare şi o deteriorare a sistemului imunitar. Poate determina o varietate de disfuncţii mentale şi de comportament, inclusiv starea de depresie. Măsurarea câmpurilor magnetice din casele unor sinucigaşi a indicat că acestea au fost cu 22 de procente mai mari decât cele din casele unor subiecţi de control. În plus, Organizaţia Mondială a Sănătăţii avertizează că expunerea la câmpurile magnetice de tip FEJ ne poate afecta fizic până la nivel de celule, producându-ne stări de oboseală şi epuizare. Şi Becker leagă de acestea, prin testări documentate, originile unor defecte congenitale, ale cancerului şi bolii Alzheimer.

Acum câţiva ani, sovieticii au început să utilizeze câmpurile FEJ ca arme de distrugere a memoriei şi le-au îndreptat spre ambasada SUA din Moscova şi spre alte ţinte diplomatice. Savanţii au început o investigaţie fulger pentru a găsi mijloace eficiente de protecţie a diplomaţilor şi a altora împotriva acestor unde electromagnetice nesănătoase, creatoare de confuzie. Ei au inventat aparate pe care le putem folosi ca pe nişte scuturi pentru a ne proteja împotriva ceţii electronice dăunătoare.

Pământul are propriul lui câmp magnetic, care pulsează cam cu 8 cicli pe secundă. Oamenii sunt astfel proiectaţi, încât să vieţuiască în câmpul natural al pământului, care acţionează pentru noi ca un ceas biologic. Confruntat atât cu un câmp care creează confuzie cât şi cu acest câmp natural de 8 cicli, corpul răspunde la câmpul de 8 cicli şi îl respinge pe cel nesănătos. Savanţii au pus la punct aparate care pulsează asemeni câmpului natural de 8 cicli pe secundă şi le-au testat pe scară largă. Dr. Sheldon Deal, de la Clinica Swan din Tucson, Arizona, a demonstrat că, dacă am avea un generator de rezonanţă de 8 cicli pământeni în apropiere şi, în acelaşi timp, am fi bombardaţi cu o poluare electromagnetică nocivă am reuşi să rămânem neafectaţi.

Scanned with CamScanner

Stewardesele au raportat că aceste aparate le ajută să depăşească efectul decolării. Când primii astronauţi s-au reîntors pe Pământ cu anumite dereglări de sănătate, NASA a descoperit că acestea pot fi vindecate cu pulsul pământean de 8 cicli. Astăzi, NASA integrează câmpul magnetic pulsatoriu al pământului în cadrul structurii tuturor navelor spaţiale cu echipaj uman.

Niels Primdahl, inventator din Toronto născut pe pământ danez, a pus la punct Relaxit – un generator de câmp pământean. În cercetările sale se demonstrează că acest câmp vindecă nu numai sindromul ceţii electronice, ci şi cazurile de insomnie, fobia de mişcare, migrene, crampe şi stres. Testele conduse de el la Universitatea Laurentian au demonstrat că generatorul induce o stare de relaxare.

Dr. Andrei Puharich a pus la punct un minuscul generator de 8 cicli, care este încorporat unui frumos ceas de mână supus testelor exigente ale Marinei SUA. Acestea au demonstrat că „instrumentul pare să blocheze ca un scut semnalele ce pot fi dăunătoare organismului".

Bio-bateria care întinereşte întregul minte-corp

„Descoperită pentru a ajuta organismul în orice direcţie." „Necesară pentru oricine îşi foloseşte foarte mult creierul." Acestea sunt cuvintele celui mai faimos medium american, Edgar Cayce, încă şi astăzi cunoscut în întreaga lume pentru numeroasele remedii neobişnuite, pentru toate tipurile de boli, pe care le-a prescris celor care au apelat la el. El a recomandat folosirea unei „biobaterii" în peste 25 la sută din cazurile pentru care a acordat consultanţă. Cayce a dictat planurile pentru acest aparat acum mai bine de şaizeci de ani şi poate că abia acum devenim conştienţi de bogata moştenire pe care ne-a lăsat-o.

După Cayce, oricine ar trebui să folosească biobateria, deoarece menţine corpul şi mintea într-o armonie perfectă. Spre deosebire de celelalte aparate menţionate, al lui Cayce se presupune că lucrează asupra energiilor subtile ale organismului, asupra energiei chi din acupunctură – noţiune care nu mai apare astăzi atât de nelalocul ei, aşa cum părea în anii 1930. Asociaţia pentru Cercetări şi Iluminare din Virginia Beach (ACI) are şase decenii de înregistrări cu privire la realizările bateriei. Istoria unor cazuri arată că aparatul a ajutat la ameliorarea durerilor produse de zeci de afecţiuni, de la sclerodermie la paralizie cerebrală, de la artrită la neurastenie.

Cayce a prescris biobateria cel mai des în cazurile care au implicat mintea şi memoria. „Aceasta aproape că reuşeşte să genereze un nou creier", a spus Cayce. Aparatul poate ameliora orice boală, de la amnezie şi senilitate la vătămare cerebrală şi retard, spunea el. Cayce a susţinut că „memoria nu se pierde niciodată!". Asemeni yoghinilor care-şi puteau demonstra super-memoria, el afirma că toate memoriile oamenilor sunt păstrate la loc sigur, în afara corpului fizic. Bateria bionenergetică ar restaura astfel reţeaua noastră

Scanned with CamScanner

de comunicaţii cu memoriile tuturor, insista el. De aceea învăţarea poate deveni uşoară şi ultrarapidă.

Ne reparăm şi înlocuim constant celulele din creier şi corp, în mod natural, iar prin folosirea bateriei bio-energetice, spunea el, aceste celule înlocuite sunt fixate armonic înapoi, în locul corect din schemă. Astfel, indiferent dacă pierderile cerebrale s-ar datora deteriorărilor cauzate de vârstă, boală sau accident, biobateria poate ajuta la restaurarea celulelor pierdute. Aparatul conferă stabilitate şi putere sistemului şi poate să-l reechilibreze. În plus, îndepărtează şi stresul.

Abia în anii 1980 a început lumea să se trezească şi să identifice noul domeniu al medicinei energetice. Descoperirile din biomagnetică, bioelectricitate, acupunctură, ştiinţa energiilor subtile şi medicina vibraţiilor, au deschis noi orizonturi de vindecare şi reîntinerire. Institutul de Medicină a Energiilor Fetzer a testat cu rigurozitate, prin teste dublu orb, aparatul lui Cayce. Testele au relevat că aparatul stimulează producţia de dopamină din creier. Acest neurotransmiţător, la rândul său, produce doi noi mesageri cerebrali puternici, mesageri cheie în funcţionarea mentală la nivel superior cu efect de îndepărtare a stresului şi depresiei. Aparatul facilitează, de asemenea, şi funcţionarea sistemului endocrin.

În ciuda anilor de hărţuieli din partea autorităţilor, nerăbdătoare să scoată din circuit bateria, testările clinice ale acesteia au continuat fără surle şi trâmbiţe, conduse fiind la început de dr. William McGarey şi apoi de Harvey Grady, director de cercetări la Clinica A. R. E. în Pheonix, Arizona. Grady, care a folosit el însuşi bateria ani de zile, găseşte că este un excelent instrument de reducere a stresului şi o consideră o adevărată „moştenire nerevendicată". În plus faţă de rezultatele pozitive constatate într-o varietate de boli, cei care utilizează bateria scot în evidenţă efectul ei singular de atenuare a stresului, descriind aparatul ca fiind „un generator de armonie" şi „un impuls energetic". Am folosit şi noi bateria şi putem confirma că are un efect de atenuare a stresului.

Cercetărorul Phil Thomas, de la Asociaţia de Psihotronică a SUA, a raportat progrese bune în câteva cazuri cu subiecţi care au testat bateria. De exemplu, un bărbat de douăzeci şi şapte de ani, total paralizat de la gât în jos, afectat de vătămări în partea dreaptă a creierului survenite imediat după naştere, a reuşit să formuleze propoziţii şi a demonstrat ameliorări ale memoriei şi capacităţii de concentrare.

Bruce Baar, din Downingtown, Pennsylvania, un cercetător al acestei baterii timp de douăzeci şi nouă de ani, ne-a spus că a fost personal martorul unui caz de mongolism recuperat integral după mai mulţi ani de tratament. Baar a proiectat şi fabricat biobateriile moderne, uşor de utilizat, testate în experimentele Fetzer.

Asemeni acupuncturii, biobateria facilitează în mod evident redistribuirea şi egalizarea energiilor noastre, conferind întregului minte-corp o echilibrare

Scanned with CamScanner

completă. Folosită într-un mod special, cu soluţii de aur, este considerată un fel de reîntineritor, o fântână energetică a tinereţii, poate.

Alfa-stim

Alfa-stim este una dintre cele mai populare maşini ale minţii, fiind folosită de mai bine de un milion de oameni, începând cu 1981. Minusculul aparat de 10 grame creşte activitatea mentală, uşurează durerea şi accelerează învăţarea. Este avizat de Consiliul Consultativ al Comitetului Olimpic de Atletism al SUA şi recomandat de unele manuale medicale şi stomatologice, ca şi de revista *The American Chiropractor.* Funcţionează prin electrostimulare craniană (ESC) pentru a accelera învăţarea şi a îmbunătăţi memoria. În plus, are o unitate de tensiune încorporată, care blochează durerea efectuând o stimulare electrică prin piele.

Cunoscătorii domeniului tehnologiei mentale consideră Alfa-stim ca fiind aparatul cel mai sigur şi mai eficient din lume. Ideea maşinii ESC este să inducă „răspunsul" din partea creierului. Prin influenţarea valurilor activităţii undelor cerebrale, ESC ne permite să ne schimbăm mecanismele mentale, creându-ne stări mai echilibrate, fără a resimţi efectul obositor al altor maşini care folosesc lumina foarte intensă şi sunetele.

Maşinile ESC stimulează creierul să producă endorfine, substanţele chimice ale plăcerii implicate în învăţarea accelerată. Acestea sunt implicate şi în consolidarea memoriei. Ele aduc o stare de bine prin care se ajunge la o mai mare creativitate şi concentrare şi la o funcţionare mentală de nivel înalt. Îndepărtează sentimentele depresive care sabotează creativitatea şi forţa minţii.

Mike Hercules este unul dintre cercetătorii de vârf ai ESC din SUA. El a urmărit în ce fel acest aparat potenţează creativitatea şi buna funcţionare mentală, reuşind chiar să evoce superpotenţialul. Ca specialist aerospaţial la NASA, Hercules a fost unul dintre primii care s-au aplecat asupra maşinilor ruseşti de electrostimulare, decodând frecvenţele electrice care deschid căi mentale specifice în orice domeniu, de la reţinerea accelerată a limbajelor şi până la percepţiile psihice.

Omul mental

Omul mental, aparat creat în Germania, este o descoperire unică din domeniul tehnologiei minţii. El oferă cel mai larg spectru de electrostimulări craniene aflate la dispoziţia noastră – de la 0,5 Hz până la 510 Hz. Autoritatea federală în medicină şi-a dat binecuvântarea pentru producerea omului mental, permiţând utilizarea acestuia de către fizicieni şi terapeuţi. Studiile au arătat că aparatul produce efecte specifice, de la impulsionarea energetică şi sporirea creativităţii şi a intuiţiei şi până la îmbunătăţirea memoriei şi inducerea somnului.

Scanned with CamScanner

Realitatea virtuală

Paul Schuytema este unul dintre puţinii americani care a călătorit spre o planetă a sferei interioare, o planetă cu câmpii aride şi apusuri purpurii care primesc lumina de la două luni crescătoare-descrescătoare. Echipat cu tehnologia celui de-al treizecilea mileniu, Schuytema a câştigat, pe acea planetă singuratică, lupta împotriva duşmanilor marasaki, şi abia în timp ce se depresuriza, la întoarcerea în Chicago anului 1993, şi-a adus aminte să nu-şi mai ţină răsuflarea.

În calitate de scriitor a fost primit în rândul membrilor BattleTech Center, creat de Virtual World Entertainment, care mai deţine încă două posturi de comandă intergalactice acasă, în Japonia. Realitatea virtuală – ce foloseşte căşti, benzi metalice oculare, mănuşi şi, curând, costume integrale – pune stăpânire pe simţurile noastre şi ne oferă o experienţă integrală, aceea de a fi acolo – oriunde ne poate conduce tehno-imaginaţia.

„Virtual World Entertainment s-a aventurat în ceea ce ar putea deveni următorul drog: o experienţă virtuală atât de reală încât am simţit că tehnologia secolului nostru, al douăzecilea, este primitivă, minusculă, de îndată ce am păşit din nou în realitate", afirmă Schuytema. Călătoria în realitatea virtuală îţi creşte pulsul, „excită glandele sudoripare, pompează adrenalina şi euforia prin vene". Euforia născută de o planetă purpurie îndepărtată sau de districtul lacurilor Chicago? „N-aş putea fi sigur", răspunde Schuytema.

Asemeni televiziunii la începuturile sale, lumea ce se naşte rapid, a realităţii virtuale explodează cu promisiuni de distracţie şi învăţare. Cu puţin noroc am putea obţine o combinaţie forte. Adepţii de azi ai învăţării rapide îşi vor accelera mâine abilităţi de toate felurile, de la conducerea unei maşini la pilotarea unui vehicul supersonic, de la un slalom, până la ţinerea unui discurs şi reducerea la tăcere a ziariştilor hărţuitori – toate prin intermediul experienţei câştigate în realitatea virtuală. Este o versiune amplificată a tehnicilor de învăţare rapidă, cum ar fi repetiţia imaginativă şi vizualizarea. Tot aşa cum oamenii care îşi schimbă starea cerebrală prin intermediul frecvenţelor ritmate sau îşi controlează tensiunea cu ajutorul bio-feedback-ului muzical învaţă, experimentând, să provoace efectul dorit *fără* instrumente specializate, realitatea virtuală poate oferi oamenilor impulsul practic de care au nevoie pentru a deveni imaginativi – şi studioşi – pe cont propriu. Realitatea virtuală este tehnologia cea mai generală şi mai flexibilă din acest capitol. Nu fi surprins dacă alte maşini ale minţii gravitează în jurul acestei abordări care generează o întreagă lume, deschizând, atât din realitatea exterioară cât şi din cea interioară, aventuri de roman trăite aproape ca în viaţă.

Scanned with CamScanner

Sută la sută mai bine cu „minteascopul" (Mindscope)

Televiziunea interactivă ne va face să alunecăm pe autostrada informației care va trece chiar prin casa noastră. S-ar putea să o utilizăm cât de curând pentru a ne spori cu sută la sută nivelul de concentrare și capacitatea de învățare. Minteascopul, copilul minții lui Barry Bittman, doctor în medicină și director la Institutul de Neurologie și Cercetare a Migrenelor din Western Pennsylvania, deja a oferit oamenilor acest avantaj.

Bittman a luat în considerare modalitatea în care se manifestă de obicei reacția noastră. În timp ce stai în laborator aplecat asupra tabloului de comandă, atent să monitorizezi mașinile, un asistent îți dă liniștit sugestii de relaxare. Răspunsul biologic are parametri diferiți, de exemplu măsura în care reușești să-ți cobori presiunea arterială poate fi redată pe un grafic de computer sau poate să răsune ca un ton fluctuant. Bittman a avut o idee strălucită. Să facă din acest răspuns nu doar ceva ușor de utilizat, ci chiar parte a procesului. Să-i antreneze pe oameni în așa fel încât să reușească să-și inducă repede o stare care coboară presiunea arterială, oriunde s-ar afla, fără suportul aparaturii de laborator.

Puțini oameni și-au antrenat capacitatea de evoca imaginea unui grafic computerizat suficient timp pentru a-și crea un reflex condiționat de relaxare. Bittman a apelat la tehnologia de ultimă oră, Pioneer LD-V8000, un avansat disk player cu laser care poate căuta și găsi o imagine video cu viteza luminii. În prezent, dacă te lași pe spate într-un scaun rabatabil din laboratorul lui Bittman, ai putea fi tratat cu o imagine senină a unei cascade hawaiene pe un ecran TV de 70 cm. În locul sugestiilor date de tehnician, ai auzi apa cum curge, foșnetul frunzelor, chemările păsărelelor și ai vedea o lebădă albă, vâslind din aripi pe cer. Semnalele care-ți monitorizează tensiunea musculară circulă cu viteza fulgerului prin echipament. Cu cât te relaxezi mai mult, cu atât devine scena mai limpede. Pe măsură ce te relaxezi tot mai mult, scena se apropie din ce în ce, până când începi să simți că ești chiar acolo. Aceasta este interacțiunea. Fiziologia noastră controlează imaginea TV.

Minteascopul are o gamă largă de utilizări potențiale – cum ar fi vindecarea bolilor fizice și a fobiilor, antrenamentele sportive sau facilitarea învățării – utilizări pe care echipa lui Bittman le-a dezvoltat rapid.

„Schimbările constante și rapide au devenit calea supremă către succes în America modernă", subliniază el. Cu toate acestea, „evoluția abilităților de învățare nu a ținut pasul cu apariția informațiilor."

Două echipe de voluntari – activi și pasivi – au privit o listă de douăzeci de cuvinte și au citit o povestire timp de nouăzeci de secunde. Bittman le-a testat memoria și puterea de înțelegere. Apoi s-au bucurat cu toții de zece minute de vizionare a unui apus hawaian, colorat cu minteascopul. Pe măsură ce „activii" și-au relaxat tensiunea musculară scena a devenit mai clară și soarele a coborât încet spre orizont. „Pasivii" doar s-au uitat pur și simplu la scena relaxantă, fără să aibă nici un control asupra celor ce se petreceau.

Scanned with CamScanner

Relaxarea contează. Testaţi din nou cu privire la nivelul lor de retenţie şi înţelegere, „activii"au avut un punctaj cu 48% mai mare decât înainte. Însă altceva a contat mai mult. Întregul grup interactiv a realizat un salt uriaş obţinând un procentaj mai mare cu 135%. Bittman a demonstrat clar o problemă din domeniul învăţării rapide. Starea corectă pentru acest tip de învăţare este corp relaxat şi minte alertă. Pachetele multimedia interactive pun în evidenţă şi o altă premisă a învăţării accelerate: trebuie angajate mai multe simţuri şi întregul creier pentru a impulsiona învăţarea. Acest nou mod de pregătire televizată, sugestivă, conţine, de asemenea, promisiuni încurajatoare şi pentru cei cu handicap de învăţare – de exemplu, suferinzii de boala deficitului de atenţie.

Nu putem să circulăm peste tot conectaţi la minteascop. Însă una dintre clientele cu migrene ale lui Bittman a descoperit, în timp ce conducea printr-o furtună de zăpadă, că antrenamentul poate fi readus din când în când în memorie. Pe măsură ce şoselele deveneau mai alunecoase şi vântul sufla zăpada cu mai multă putere, femeia a simţit o durere violentă de cap şi o rigiditate din ce în ce mai mare a gâtului. Ea „nu a căutat un medicament şi nici nu a încercat un exerciţiu de relaxare", spune Bittman. „Tot mai ameţită, a clipit din ochi o secundă şi şi-a reamintit o scenă cu cascade a minteascopului, în care apărea imaginea unei păsări albe, zburând liniştită. Spre mirarea ei, durerea de gât şi migrena au dispărut." Cu puţin antrenament, probabil ai putea şi tu – când te afli în sala de examen ori la birou, susţii meciul de baschet ori pledoaria la tribunal, oriunde ai fi – să te transpui într-o clipă într-una dintre cele mai bune stări pentru reuşită.

Maşinile de modelare a puterii minţii

„Într-o bună zi, maşinile minţii ar putea fi asemeni unui Nautilus sau maşinilor cereşti care străbat ţara, în activitatea lor de antrenament al creierului", afirmă autorul Michael Hutchison. Prevede că oamenii vor folosi maşinile minţii pentru a activa neurotransmiţătorii şi alte impulsuri neuronale *acasă,* aşa cum fac acum cu ajutorul lui Nordi Track.

Maşinile descrise mai sus sunt numai câteva dintre sutele de noi maşini ale minţii aflate la îndemâna noastră. În fiecare zi, în toată lumea, sunt puse la punct şi fabricate altele noi, de calibru înalt. Mult mai multe sunt în faza de proiectare pentru a putea fi folosite în calculatorul nostru de acasă.

Maşinile tehnologiei minţii pot fi o soluţie la atât de răspânditele probleme de învăţare. Studiile făcute asupra creierului multor oameni cu deficit de atenţie arată că ei au o activitate a undelor cerebrale extrem de înceată, de genul celei asociate cu somnul. Doctorii John Carter şi Harold Russel au arătat că stimularea copiilor cu deficit de atenţie prin intermediul fixării stimulilor luminoşi/sonori, sau echipamentului răspunsului biologic, la frecvenţe beta (18-21 Hz) a îmbunătăţit în mare măsură activitatea lor. Au

Scanned with CamScanner

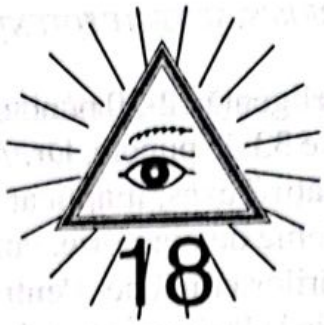
câştigat la coeficientul de inteligenţă 12-20 puncte în plus. Unul dintre subiecţi a avut o creştere uimitoare, de 33 de puncte. Dr. Alan Childs, de la Centrul de Sănătate Rehab al Universităţii Texas, a aplicat cu succes electrostimularea craniană pe oameni cu probleme de memorie, cum ar fi amnezia şi pierderile de memorie datorate vătămărilor craniene. Pentru tratarea celor cu handicap de învăţare, Carol Rustigan, de la Universitatea de Stat din California, a utilizat Lumatron, un aparat care produce stimulări ale ochilor cu lumini colorate. S-au obţinut rezultate remarcabile, bine documentate.

Există, însă, o mulţime de alte întrebări. Ce se întâmplă dacă vom combina mai multe modalităţi laolaltă – nutrienţii care potenţează creierul, sunetele de înaltă frecvenţă, maşinile minţii şi învăţarea rapidă? Şedinţele de hipnoză sunt deja combinate cu învăţarea accelerată şi au dat rezultate fericite, iar maşinile minţii şi autohipnoza s-au dovedit a fi o combinaţie „dinamită".

Deşi în prezent s-ar putea ca acestea să fie binecunoscute în anumite cercuri de cunoscători, nu toţi ştiu că potenţialul maşinilor minţii, aflate deja la îndemâna noastră, este cu adevărat spectaculos. Oare nu ar putea acestea, cât de curând, să ne propulseze pe oricare dintre noi până la nivel de geniu? Vor reuşi maşinile puterii minţii să salveze o populaţie care îmbătrâneşte şi uită? Îi vor reabilita ele pe copiii născuţi din mame toxicomane şi pe dependenţii de droguri? Ne pot face să eradicăm rapid semi-analfabetismul masiv? Pot să-i readucă pe cei cu afecţiuni cerebrale la o viaţă normală? Ar putea cumva să ridice performanţele ştiinţifice pe o scară largă, făcându-le accesibile tuturor? Vor creşte economia şi vor reduce rata şomajului, ajutându-ne să depăşim lipsa de calificări? Iar, pe de altă parte, nu vor cădea, oare, aceste maşini pe mâna unor „piraţi cibernetici", care le vor folosi pentru a sabota societatea?

La începutul secolului XX, ingeniozitatea umană a scos la iveală maşini extraordinare – autoturisme, radio-uri, avioane – care în curând au creat cea mai bogată societate din istorie. Cunoaşterea este moneda de schimb a secolului XXI. Oare ingeniozitatea umană va fi din nou la înălţime şi va începe iar să scoată la iveală o tehnologie diferită, care să ne ridice pe un prag nou de bogăţie?

Scanned with CamScanner



18

O limbă străină într-o lună?

„Cum te simţi când înveţi?" Această întrebare se afla în fruntea chestionarului iniţial, înmânat celor cincisprezece directori executivi angajaţi la Siemens, care se apucaseră să facă un curs de limbă engleză la Universitatea din München. Siemens, gigantul electronic, vestit pe plan mondial pentru inovaţii, cum ar fi realizarea acoperişului retractil al clădirii Skydome din Toronto, a fost una dintre multele firme care au pus în practică promisiunile învăţării rapide. Angajaţii de la Siemens au fost de acord să meargă, după o lungă zi de muncă, direct la universitate pentru un curs de engleză de patru ore, în fiecare după-amiază. În cadrul cercetării, ei au fost înregistraţi pe casete video, intervievaţi, examinaţi şi analizaţi într-o manieră ultra-performantă în trei departamente diferite ale universităţii – de limbi străine, de pedagogie empirică şi de psihologie educaţională.

Gail Heidenhain, care a făcut muncă de pionierat fiind multă vreme preşedintă a Societăţii Germane de Învăţare Accelerată şi conducătoare a propriei sale firme de pregătire, a creat şi predat acest curs şi a verificat răspunsurile la chestionar. „Depinde de ceea ce ai de învăţat", au răspuns majoritatea.

Curând, aceste persoane cu răspunderi executive, au simţit că stresul zilei se topeşte, pe măsură ce se relaxau şi vizualizau scene cu ei înşişi în vacanţă. Şi-au imaginat că se află la Covent Garden, în Londra. Au ascultat vocabularul englez pe un fundal de muzică barocă lentă, liniştitoare. În locul unor exerciţii plictisitoare, au jucat „Preţul este pipărat!" – un joc original, inventat de Heidenhain.

După 17 ore de universitate, angajaţii de la Siemens au dat piept cu un test de engleză dificil, care în mod obişnuit se dădea după 230 de ore de studiu. Toţi, în afară de doi, au trecut examenul şi chiar şi cei doi s-au situat imediat sub limită. Aceasta este accelerarea – mai bună decât învăţarea în trepte.

Scanned with CamScanner

Chestionarele au demonstrat şi că angajaţii îşi schimbaseră opiniile. Acum spuneau că văd învăţarea în funcţie de cum urmau să înveţe şi în ce manieră le va fi predat subiectul. Un mare număr dintre ei a mărturisit, de asemenea, că au ajuns la o nouă înţelegere: puteau învăţa orice. Îşi descoperiseră potenţialul de învăţare ascuns. Statisticile universităţii le-au susţinut afirmaţiile, demonstrând o creştere semnificativă a motivaţiei interioare a studenţilor de a învăţa.

Înregistrările video au oferit dovada că noua facilitate de studiere a englezei nu era doar o simplă învăţare ca la carte. Atunci când oaspeţi, vorbitori de engleză s-au alăturat unei petreceri ţinute în ultima seară a cursului, înregistrările video i-au surprins pe angajaţii de la Siemens discutând cu aceştia în engleză, plini de încredere, întreaga seară.

Ca multe alte firme internaţionale care privesc departe în viitor, firma Siemens este conştientă că, pentru a concura şi câştiga în economia globală, familiarizarea personalului său cu alte limbi a devenit o necesitate. Ei au descoperit că învăţarea rapidă poate reduce timpul şi costurile pregătirii la o treime sau mai puţin.

Unificarea economică a Europei, Acordul de Liber Schimb Nord American, globalizarea economiilor lumii, prăbuşirea blocului sovietic şi vastele mişcări în masă ale muncitorilor şi refugiaţilor de la o ţară la alta – toţi aceşti factori au impulsionat exponenţial nevoia de pregătire rapidă în limbi străine din întreaga lume. De-a lungul Americii de Nord, numărul celor care se înscriu la cursuri de limbi străine a crescut exponenţial, pe măsură ce studenţii au realizat că o limbă străină le poate oferi un avantaj în plus în fioroasa competiţie de pe piaţa muncii. De asemenea, abilităţile lingvistice deschid şi autostrăzile informaţionale din alte ţări, prin oferirea accesului la noile descoperiri care cresc calitatea vieţii, din domenii cum ar fi medicina şi ştiinţele.

Ziarul *The Times* din Londra afirmă negru pe alb: „Directorii de companii şi de marketing vor descoperi, după anul 1992, că este un handicap să nu poţi conversa bine în cel puţin o altă limbă europeană majoră – preferabil chiar în două sau trei". Iar *Wall Street Journal* scrie cu LITERE MAJORE MANAGERII AMERICANI CARE AU ABILITĂŢI LINGVISTICE DESCHID MAI MULTE UŞI.

Nu numai directorii îşi pun la punct limbile străine. Chiar şi muncitorii din linia de asamblare angajaţi la unele firme precum Audi, din Germania, se grăbesc să înveţe rapid engleza, pentru a face din deplăsari o distracţie şi o plăcere mai mare. Pentru prima dată în istorie noul Chunnel (linia ferată submarină) deschide o legătură terestră între Europa şi Marea Britanie, facilitând extinderea pe scară largă a călătoriilor, comerţului şi schimburilor culturale.

Încă din momentul descoperirii ei, sugestopedia s-a altoit pe învăţarea limbilor străine. Testările timpurii ale metodei însăşi s-au efectuat cu limbi străine, pentru a se asigura cerinţa ca studenţii să nu aibă cunoştinţe anterioare

Scanned with CamScanner

asupra unui subiect. Însă imediat ce s-a împrăştiat această veste, necesitatea a hrănit răspândirea rapidă a învăţării accelerate a limbilor străine în întreaga lume. Sovieticii, mai ales, s-au grăbit să fure noua cale, mai bună. Aveau şi motive. Nu numai că în URSS erau peste 160 de limbi oficiale, dar pregătirea în limbi străine a fost considerată esenţială pentru ştiinţă, tehnologie, medicină, comerţ, apărare şi pentru reţeaua de spionaj sovietic, întinsă în toată lumea. Timp de ani de zile, elita lumii politice sovietice, lumea ascunsă, chiar şi gazdele care îi adăposteau pe sportivii străini veniţi la jocurile olimpice de la Moscova, au asimilat rapid limbile străine prin intermediul metodei sugestopedice.

Prestigiosul Institut Pedagogic de Limbi Străine din Moscova Maurice Thorez a devenit unul dintre cele mai avansate centre din lume în pregătirea profesorilor sugestopezi de limbi străine. Curând, începând cu studenţii Academiei Militare Frunze, din Republica Kirghiză, aflată chiar lângă graniţa cu China, şi până la cei ai Universităţii din Norilsk, situată pe Cercul Arctic, sovieticii învăţau accelerat şi fără stres limbile străine. *Pravda* era doar unul dintre mijloacele de informare comuniste care au început să trâmbiţeze: „PUTEM ÎNVĂŢA O LIMBĂ STRĂINĂ ÎNTR-O LUNĂ!"

Succese deosebite a avut Germania de Est. La Centrul de Mnemologie al Universităţii din Leipzig, Klaus Janicke şi Dieter Lehmann, doctori în filologie, au raportat că, într-o clasă tipică de limbi străine, studenţii experimentali învăţau 3.182 de unităţi lexicale şi expresii idiomatice în 30 de zile, cu un procent de retenţie de 94%. Un medic, membru obişnuit al echipei de limbi străine, monitoriza în fiecare zi beneficiile profunde aduse sănătăţii de acest program. Janicke şi Lehman au hotărât să folosească muzică barocă lentă pentru ambele prezentări, atât cea dramatică cât şi cea măsurată ritmic. Uimitoarele rezultate pe care le-au obţinut au fost comunicate cu regularitate în revista universităţii, *Wissenschaftliche Berichte*.

Distinsa Galina Kitaigorodskaia, doctor în filologie, directoarea Centrului de Predare Accelerată şi Învăţare a Limbilor Străine de la Universitatea din Moscova, reuşea să predea limbi străine în manieră accelerată mai bine decât oricine, cu excepţia cercetătorilor bulgari originari. Iniţial, i-a învăţat prin această metodă engleza şi franceza pe membrii unui grup de ingineri şi oameni de ştiinţă. Rezultatele au fost atât de concludente – cursanţii au învăţat mai repede, au vorbit mai bine şi au făcut mai puţine greşeli de gramatică decât dacă ar fi fost învăţaţi prin vechile metode – încât Kitaigorodskaia nu s-a mai întors niciodată la acestea. „Eu, personal, am pregătit în jur de o mie de profesori", i-a spus ea, recent, lui Michael Lawlor de la SEAL. Studenţii ei i-au învăţat, la rândul lor, pe alţii şi se estimează că acum sunt cam zece mii de profesori în circa 150 de instituţii presărate de-a lungul fostelor teritorii sovietice.

„Care consideraţi că sunt elementele esenţiale ale metodei?", a întrebat-o Lawlor pe Kitaigorodskaia. „Bucuria învăţării, relaxarea, utilizarea

Scanned with CamScanner

subconştientului, dezvoltarea încrederii de sine, comunicarea în adevăratul înţeles al cuvântului." Bucuria pare să se fi revărsat şi în viaţa profesoarei, a observat Lawlor. Plimbându-se prin pădure alături de Kitaigorodskaia, în împrejurimile vilei acesteia de lângă Moscova, au dat peste un teren de joacă. Lawlor s-a amuzat să o vadă pe Galina sărind imediat în balansoarul mare de lemn şi chicotind de plăcere, în timp ce se avânta din ce în ce mai sus. „Această calitate, de a se bucura de joacă, nu prea obişnuită la un şef de universitate, este cheia succeselor ei în introducerea sugestopediei la adulţi", spune Lawlor.

Prăbuşirea imperiului sovietic a generat cerinţe urgente pentru profesorii pregătiţi de Kitaigorodskaia. Mulţi dintre aceştia, spune ea, îi ajută pe noii oameni de afaceri să înveţe limbile comerţului internaţional. În noile republici există doar o singură problemă. Pentru a nu da decât un exemplu, în Estonia, cu o populaţie de doar 1,5 milioane de locuitori, ruşii s-au văzut, dintr-o dată, în postura de minoritari presaţi foarte tare să vorbească şi să scrie în estonă. Sugestopedia este acum folosită pentru a-i învăţa pe ruşi estona, rusa pe estonieni, precum şi foarte necesarele limbi engleză, germană şi suedeză pe ruşi şi pe estonieni. După căderea zidurilor, profesorii occidentali au venit în Rusia, să dea o mână de ajutor în această lume a amestecului de limbi. În prezent, ei aduc cu ei noile tehnici care au evoluat în mod constant în Occident.

Atunci când învăţarea rapidă a ajuns în Occident, au început şi aici să se trâmbiţeze prin media relatări precum cele din *Pravda*. „Canadian Pacific, după ce a testat sistemul timp de doi ani, a descoperit că directorii săi au învăţat franţuzeşte de două până la patru ori mai repede decât prin alte metode" scria *Daily News* din New York. Ziarul *Financial Post*, din Canada afirma că „Metoda va reduce timpul dedicat pregătirii". Sau „SE POATE ÎNVĂŢA GERMANA PREVĂZUTĂ SĂ FIE ASIMILATĂ ÎNTR-UN AN DE ZILE DOAR ÎN 10 SĂPTĂMÂNI? DA, ÎN ŞCOALA PEGASUS, afirma publicaţia *Vashon-Maury Island Beachcomber*, din statul Washington, despre o şcoală particulară extraordinară care utilizează învăţarea accelerată de la un cap la altul. ÎNVĂŢAREA RAPIDĂ – UN NOU SISTEM DE ÎNVĂŢARE CE POATE REVOLUŢIONA EDUCAŢIA, anunţa cu surle şi trâmbiţe ziarul *Saturday Night Newsweek*, care vedea în aceasta una dintre puţinele metode promiţătoare de a preda engleza.

Şi revistele de specialitate au început, de asemenea, să prezinte rezultate demne de atenţie. Departamentul de Sănătate şi Servicii Sociale al Statului Washington a anunţat că, prin utilizarea tehnicilor de învăţare rapidă, refugiaţii din Indochina au învăţat engleza de cinci ori mai repede. Studenţii de la Universitatea de Stat din Iowa au învăţat spaniola de şapte ori mai repede. De la Colegiul Woden TAFE din Australia, John Wade ne dezvăluie că „am folosit metodologia învăţării rapide cu emigranţii adulţi care studiau engleza. Rezultatele relevate de o experienţă controlată din 1984 au arătat că retenţia celor memorate a crescut de şase ori pe termen lung." Faimosul

Scanned with CamScanner

Institut American pentru Serviciul Extern, din Arlington, Virginia a început şi el să ţină pasul.

Însă una e să înveţi la şcoală şi alta este când vrei să reuşeşti să înveţi limbi străine pe cont propriu. Deoarece se găseau câteva cursuri disponibile, a început o mişcare populară, de masă, care i-a determinat pe cei ce studiau să folosească muzica învăţării accelerate pentru a-şi face propriile înregistrări şi astfel să reuşească singuri să înveţe limbi străine. „Am redus timpul de studiu pentru vocabularul grecesc cu aproximativ 60%, utilizând înregistrările voastre", ne-a scris Phyllis Prince din Mesa, Arizona. Alţii au încercat cursurile de limbi străine gata înregistrate prin metoda învăţării rapide. Unul dintre aceştia, George Jacobson, preşedinte la Editura Jacobson, a descoperit că o trecere în revistă cu metodele învăţării rapide a limbii spaniole i-a readus în memorie vocabularul aproape uitat, învăţat în liceu, tocmai la timp pentru a face o călătorie reuşită în Mexic. Şi alţi oameni care aveau de făcut călătorii au afirmat că doar ascultarea frazelor în timpul unor zboruri de noapte spre Europa, pe fundal de muzică barocă, le-a readus atât de viu în memorie intonaţiile de mult uitate şi vocabularul, încât au fost gata să îl folosească atunci când au aterizat la Paris sau la München.

Învăţarea accelerată a limbilor străine a pătruns şi în America de Nord, în mare măsură datorită eforturilor doctorului în filologie Jane Bancroft, profesoară asociată de limba franceză la Universitatea din Toronto. Specialistă în limbi străine, cu diplome din partea universităţilor Harvard, Sorbona şi Manitoba, având în plus pregătire muzicală şi în teoria muzicii, dr. Bancroft a reuşit să asiste, chiar în toiul războiului rece, la cursurile de sugestopedie din toate ţările blocului sovietic. Era o vreme când secretele din domeniul educaţiei constituiau un teritoriu al spionajului, dar, împreună cu casetofonul ei clandestin, a luat parte atât la lecţiile demonstrative ţinute pentru sovietici, cât şi la cele ţinute pentru occidentali. Bulgarii, păstrând secretele din motive politice, făceau uneori demonstraţii false pentru străini.

Secretul accelerării

Mulţi occidentali care s-au năpustit să vadă noul „sistem miraculos" aveau cunoştinţe prea puţine sau deloc despre metodele de predare a limbilor străine. O mare parte dintre ei a confundat metodele standard de predare cu secretele extinderii memoriei şi cu accelerarea. „Secretul rezidă cu siguranţă în scaune!" au afirmat chiar unii observatori mai naivi.

Bancroft, însă, şi-a dat seama că secretul trebuie să fie conţinut de caseta pe care o înregistrase după demonstraţia făcută pentru sovietici. Ce făcea ca aceste cursuri să fie mai eficiente? Cum reuşeau ei să accelereze învăţarea, să obţină excelenţa academică şi să reducă stresul, toate la un loc? Insistentă, căutând ca un copoi să prindă o urmă, ea a scotocit prin dosarele noastre până a găsit teza originală a lui Lozanov, nepublicată, de care noi făcusem

Scanned with CamScanner

rost, ca şi unele casete video ce cuprindeau fie cercetări despre învăţarea în timpul somnului, clasificate ca secrete şi aduse din Ungaria, fie despre yoga mentală, precum şi unele relatări, revelate accidental, ce se refereau la atacurile ideologice ale comuniştilor împotriva acestor metode. Apoi, Bancroft l-a invitat pe dr. Lozanov să ţină cursuri la Colegiul Scarborough, unde a fost investigat prin metode aproape poliţieneşti.

În sfârşit, Bancroft a descoperit cu ajutorul cronometrului anumite diferenţe subtile. Demonstraţia pentru occidentali conţinea muzică de 74 de bătăi, ca fundal pentru lectura unui text conversaţional. Demonstraţia pentru sovietici începea cu muzică de 74 de bătăi şi apoi încetinea până se fixa la o muzică de 60 de bătăi, cu secţiuni de date precise, segmentate în cicluri de opt secunde. Ea a socotit, pe bună dreptate, că acestea fac negreşit parte integrantă din marea descoperire neuroacustică ce mobilizează subconştientul şi extinde memoria. Bancroft a dat totul la iveală în 1975, prin cărticica *The Lozanov Language Class*. Anumite „elemente" din guvernul bulgar au plasat-o imediat pe lista „duşmanilor Bulgariei". Aceasta se petrecea într-o vreme când spionii trimişi de Bulgaria mişunau prin lume înţepând oamenii cu umbrele îmbibate cu otravă.

Neabătută, ea a continuat testările. Autorităţile comuniste au folosit tactica tradiţională, punând la cale o imensă campanie de dezinformare. În jurul noii metode de învăţare a limbilor străine a început să se deruleze alt episod din intrigile balcanice! Simultan, au apărut în diferite centre şi au fost publicate în reviste de specialitate unele instrucţiuni înşelătoare, alese anume pentru a da naştere la programe de învăţare foarte încete şi fără valoare. Profitând de relatarea noastră din *Psychic Discoveries*, bulgarii au vândut programe de nimic unor nord americani entuziaşti cărora le-au cerut sume mari în valută forte.

În Occident nu prea se făceau cercetări ştiinţifice cu privire la muzică şi la tehnicile yoga pentru ascuţirea minţii. Sistemul cerea profunde cunoştinţe interdisciplinare, încât prea puţini erau experţi în toate privinţele. Oamenii au urmat ca pe un ritual falsele instrucţiuni, neavând nici o idee despre neuroacustică. În loc să progreseze, ei au ascultat muzică greşită care înceţoşează memoria. Unii au încercat petreceri fanteziste travestiţi în animale, ca exerciţiu de limbi străine. Un nerăbdător producător canadian de reţele de televiziune a produs un curs complet inaudibil de franceză, denumit foarte potrivit „Franceza în pat". Teoriile despre sugestopedie au dispărut în ceaţă, ascunse sub muzica tunătoare şi valurile mondene. Chiar şi guvernul canadian, după negocieri complexe cu bulgarii, a cumpărat pentru funcţionarii de stat un program de învăţare a francezei dezastruos de lent, care s-a dovedit un adevărat eşec.

Tocmai când părea că învăţarea rapidă se împotmolise pe propriile sale şine, ameninţată de trecerea inevitabilă a unui tren ce urma să o zdrobească, un mic grup de oameni devotaţi, familiarizaţi cu tehnologia mentală de

Scanned with CamScanner

ultimă oră, au scos-o la liman şi au pus-o la loc pe traseul rapid. Bancroft şi colegii săi din toată lumea au început să accelereze de patru până la şapte ori învăţarea limbilor străine, cuplată cu o adevărată excelenţă academică şi cu eliberarea de stres. Avându-şi baza la Universitatea din Toronto, Bancroft a devenit prima cercetătoare care a publicat lucrări asupra metodei în revistele academice de linia întâi, cum ar fi *The Modern Language Review.* Ea a dezvăluit în Revista SALT descoperirile făcute pe tot globul asupra tehnologiilor creier/minte, inclusiv pe cele ale doctorului Tomatis şi ale doctorului Caycedo. Calea spre învăţarea rapidă a limbilor străine a început să fie tot mai cunoscută în lume.

Pe măsură ce războiul rece se mai încălzea, guvernul bulgar a negociat cu Mankind Research Unlimited din Washington D. C. să-i vândă drepturile de autor pentru descoperirile lui Lozanov. Pentru prima oară lecţiile de limbi străine au oferit publicului larg gustul acestui mod spectaculos de a învăţa. Autorităţile bulgare i-au acordat pentru o scurtă perioadă şi doctorului Lozanov rarul privilegiu al unor călătorii internaţionale. În multe oraşe europene s-au înfiinţat centre de sugestopedie, axate pe studiul limbilor străine.

Balticii păreau să aibă o afinitate specială faţă de noua cale. Acum câţiva ani, guvernul finlandez, de exemplu, a cerut permisiunea de a include părţi din metodologia învăţării rapide într-un program oficial de engleză, conceput pentru sistemul şcolar public. În prezent, finlandezii au atins înălţimi ameţitoare cu metodele accelerative, nu numai în studiul limbilor străine, ci al întregii programe de materii a sistemului şcolar de stat. Uimitoarele progrese făcute de ei au fost dezvăluite în 1992, la Conferinţa Internaţională de Sugestopedie din Finlanda, inspirându-i şi chiar uluindu-i pe profesionişti. „O dovadă despre extraordinara forţă şi creativitate dovedite de această naţiune", scrie cu entuziasm revista britanică *SEAL.*

Şi guvernul danez a finanţat recent proiecte de învăţare accelerată în şcoli, iar suedezii folosesc aceste metode pentru a face faţă rapid unui flux enorm de refugiaţi din Orientul Mijlociu şi din nord-estul Africii. Mulţi dintre aceşti imigranţi nu cunosc alfabetul latin; unii sunt chiar oameni de afaceri de succes, dar nu ştiu să scrie defel. Utilizând super-tehnicile şi metodele răspunsului fizic total, David Kettlewell şi Karin Skoglund au reuşit ca grupurile foarte diferite pe care le-au pregătit să asimileze suedeza în doar câteva săptămâni.

Şi Fanny Saferis şi Jean Cureau din Paris au fost printre alergătorii de frunte, porniţi de timpuriu în cursa pentru ancorarea învăţării accelerate a limbilor străine în Franţa. Deja au trecut mulţi ani de când Saferis, la Şcoala Franceză de Sugestopedie, accelerează învăţarea englezei cu metoda tradiţională a lui Lozanov. La liceul Voltaire, Cureau a combinat învăţarea rapidă cu sofrologia obţinând un năucitor raport de viteză de zece la unu în învăţarea limbii engleze.

Scanned with CamScanner

Mai există şi altă limbă, cerută de o mulţime de oameni, care ar putea curând să aibă nevoie de metodele învăţării accelerate. Este limba universală, veche de o sută de ani, esperanto. Profesoara australiană Vera Payne a făcut din învăţarea accelerată a limbii esperanto specialitatea ei. Ne-a spus că „esperanto are un rol special în determinarea unei mai mari înţelegeri între popoarele de naţionalităţi diferite". Într-adevăr, facilitează contactul dintre oameni într-o asemenea măsură încât este limba universală a călătoriilor şi corespondenţei, explică ea. „Când te afli împreună cu alţi esperantişti, indiferent că sunt germani sau suedezi, fiecare poate să comunice."

Întotdeauna adoptarea unui limbaj universal foarte simplu a părut să fie o idee bună şi este cunoscut faptul că oamenii care învaţă mai întâi esperanto consideră că este mult mai uşor să înveţe apoi alte limbi. Cu toate acestea, limba esperanto nu a funcţionat cu adevărat. A fost nevoită să aştepte era computerelor. Acum, însă, esperanto este limba oficială a Asociaţiei Internaţionale de Cibernetică. Recent, Consiliul Economic European a ales limbajul esperanto ca fiind cel mai eficient din punct de vedere al costurilor, în calitate de limbaj punte pentru traducerea prin calculator. Această decizie, cel puţin în Europa, va avea ramificaţii care, cu timpul, vor duce la o explozie a limbii esperanto. Dacă maşinile vor comunica via esperanto va trebui şi ca unii oameni să o cunoască. Din fericire, Payne a descoperit că prin intermediul metodelor de învăţare rapidă, doar douăzeci şi cinci de ore de pregătire pot să ne aducă noi prieteni cu care să vorbim esperanto. Aceasta ne poate ajuta, de asemenea, şi la deschiderea unor noi oportunităţi de afaceri.

Colegul australian John Wade a fost literalmente împins să practice noile metode ale predării limbilor străine atunci când a pornit spre primul său loc de muncă, acum treizeci de ani. În timp ce traversa o râpă abruptă pe un pod de frânghii, în adâncul pădurii tropicale din Noua Guinee, hamalul a alunecat pe pod cu bagajele lui Wade, iar cutiile în care se aflau materialele de predare au căzut în prăpastie fără a mai fi găsite vreodată. Timp de patru luni n-au mai ajuns la Wade nici un fel de alte provizii, astfel încât a fost nevoit să regândească felul în care să predea, lipsindu-se de cărţi şi pornind de la zero.

Peste zece ani, Wade a dovedit, prin intermediul unor teste controlate foarte riguros, că metodele învăţării rapide îi pot ajuta pe imigranţii din Australia să înveţe engleza de şase ori mai repede. Curând, la Colegiul Woden TAFE din Canberra, a fost înfiinţată cea mai mare unitate şcolară de învăţare accelerată din Australia. În 1986 au fost produse la colegiu primele casete video australiene de predare accelerativă a limbii engleze şi astăzi sunt folosite pe scară largă în Australia pentru pregătirea noilor valuri de imigranţi. Gradul de entuziasm al elevilor atinge înălţimi ameţitoare. Nu numai că învăţarea rapidă a englezei a permis acestor noi veniţi să se cupleze la forţa de muncă locală şi să câştige de şase ori mai rapid, dar a reprezentat şi un avantaj enorm pentru economia Australiei. În 1990, Wade a primit Premiul de Excelenţă din partea teritoriului ce cuprinde capitala Australiei.

Scanned with CamScanner

Altă lucrare de tip accelerativ realizată cu succes de Wade este Quick 'N' Easy QWERTY, care înlesneşte noilor veniţi (sau oricui) învăţarea tastaturii de calculator, pentru a începe să proceseze texte în engleză, în opt ore. Adică OPT ORE!

În prezent Wade este, probabil, cel mai cunoscut profesor accelerativ din Australia deoarece a primit o serie de premii prestigioase. Bine cunoscutele lui cărţi şi foarte frecventatele conferinţe, care combină ultimele descoperiri din cadrul tehnologiei minţii cu tehnicile de bază ale învăţării rapide, realizează împreună o combinaţie mai mult decât eficientă. Ruşii, vădit impresionaţi de modificările aduse de Wade sugestopediei, l-au invitat de curând să predea un curs scurt la Academia Militară din Moscova şi la Centrul Spaţial Internaţional din Krasnoyarsk, din Siberia Centrală. El a fost unul dintre primii occidentali care au vizitat această instituţie, mai înainte inaccesibilă. „Mă întreb cum de-au auzit de mine." ne-a scris în ultima scrisoare.

Poate că prin „Druzhba Link" (Legătura de prietenie)! Experţii englezi în limbi străine Michael Lawlor şi June McOstrich, care au ajutat la fondarea SEAL – organizaţia britanică de învăţare accelerată – au contribuit hotărâtor la înfiinţarea unei reţele de sprijin între membrii SEAL şi profesorii de sugestopedie din fostul bloc sovietic. Membrii SEAL s-au aventurat de-a lungul teritoriilor fostei URSS, iar experţii ruşi au făcut turul Angliei, în schimb de experienţă. Soţii Lawlor, directori la Forge House din Anglia – un centru de limbi străine şi dezvoltare interioară – au traversat Rusia ţinând un ciclu de conferinţe foarte aclamate prin care au demonstrat modul în care sugestopedia se uneşte natural cu tehnicile mentale occidentale, cum ar fi kinesiologia, psihosinteza şi tehnica Alexander.

În călătoriile lor extinse, ei au descoperit şi cât de necesare sunt legăturile dintre culturi. Dr. Alexander Bolakhanov i-a invitat la Universitatea din Perm, un vechi oraş industrial, complet închis străinilor până în 1990. Soţii Lawlor au înţeles ce mare anglofil era gazda lor când au păşit în camera lui de oaspeţi, replica exactă a celei descrise de Conan Doyle în *Aventurile lui Sherlock Holmes.* Deşi Bolakhanov era vice-preşedinte la secţia de limbi străine a universităţii şi preda engleza de douăzeci şi cinci de ani, soţii Lawlor au fost primii englezi pe care îi întâlnise vreodată.

Învăţarea rapidă a limbilor străine prin metodele învăţării accelerate ne va ajuta într-un larg spectru de activităţi – de la afaceri globale şi comerţ, la imigraţie şi conectarea la autostrăzile străine ale informaţiei. Călătoriile internaţionale vor deveni mai plăcute şi mai profitabile. (Vezi capitolul 25 pentru metodele de învăţare rapidă a limbilor străine şi recomandări primite de la utilizatorii lor din toată lumea.)

Scanned with CamScanner

19

Sporturi de week-end şi de clasă mondială

În prezent, atât echipele profesioniste ale universităţilor cât şi cei care practică alergările zilnic, ba chiar şi unii mai vârstnici şi mai înceţi se întind pe spate şi invocă mişcări victorioase cu ochii minţii. Vizualizările fac parte din învăţarea rapidă încă de la începuturile ei, deci nu este surprinzător că unii profesori universitari, asemeni lui Lorne Cook din Toronto, se găsesc adeseori în situaţia de a avea normă dublă, făcând curse între secţiunea de ştiinţe şi cea sportivă pentru a-i antrena pe atleţi să devină mari performeri cu învăţarea rapidă.

Powell Blankenship pregăteşte jucătorii de tenis la San Diego. „Urmând sugestiile învăţării rapide, afirmă el, am făcut o înregistrare pentru unul dintre elevii mei, Brian Teacher." Teacher şi-a revenit din starea de descurajare şi a câştigat unul dintre cele patru turnee majore de profesionişti ale lumii. Însă acest fapt nu părea deloc sigur. După ce a ajuns în Australia pentru a participa la campionatul naţional, tânărul tenisman a tras concluzia că nu va face faţă şi s-a întors să ia următorul avion spre casă.

„La aeroport, Teacher a constatat că picioarele nu-l ascultă şi nu se poate îndrepta spre casa de bilete", spune Blankenship. „Era ca şi cum o sugestie posthipnotică, aceea că trebuie să fie învingătorul turneului, îl oprea să părăsească Australia. Aşa că s-a întors, a participat la concurs şi a câştigat. Teacher a obţinut în continuare performanţe incredibile şi a urcat în clasamentul „mondial de pe locul douăzeci pe locul şapte. Această realizare remarcabilă, declară antrenorul, a fost urmarea utilizării înregistrării cu tehnici de învăţare rapidă."

Instrucţiunile pentru sporturi sunt uşoare, mai ales dacă ai practicat metodele învăţării rapide, deoarece tehnicile de bază pe care ţi le-ai însuşit anterior te pot ajuta enorm în atletism – sau în orice alt tip de sport de performanţă. Pentru început, relaxează-te. Autogenia este o cale bună, deoarece dacă lucrezi mental după exerciţiile fizice aceasta va scurta şi

Scanned with CamScanner

timpul de recuperare. Ascultă muzica învăţării accelerate şi vei spori eficienţa metodei de învăţare, de exemplu cum face instructorul de judo Lloyd Migita, din Hawaii. Apoi începe antrenamentul mental folosindu-ţi, desigur, toate simţurile ca şi cum ai fi cu adevărat acolo.

Să zicem că eşti săritor de la trambulină. Începe să derulezi un film mental cu scufundările din acea zi. Corectează imediat orice greşeală vei fi făcut. Opreşte-te şi derulează scena, din nou şi din nou, până când acţiunile tale se desfăşoară perfect. Pentru a înrădăcina acest antrenament, utilizează două perspective: mai întâi priveşte-te pe tine însuţi şi apoi experimentează faptul de a fi cu adevărat acolo. În cadrul unei scene în culori vii, vizionează-te ca fiind figura centrală care reuşeşte o scufundare grozavă, de nota 10. Apoi sari tu însuţi în scenă şi imaginează-ţi cu toate simţurile că te arunci de pe platformă, cu corpul într-un echilibru perfect. Simţi apa rece, pe când îi despici suprafaţa ca un cuţit...

Ai o libertate minunată în cadrul antrenamentului mental. Dacă schiezi, poţi îngheţa imaginea coborârii tale pe pista de slalom într-o secundă, să-ţi verifici poziţia, să derulezi filmul înapoi, să schiezi cu încetinitorul şi apoi să treci brusc la un prim-plan al genunchilor. Uneori antrenamentul cu încetinitorul mental te transpune în evenimentul real. Atleţii din sporturi ce necesită reflexe rapide, cum ar fi ţintirea unor obiecte aruncate pe rând în sus, raportează că au experimentat o dilatare temporală. Subiectiv, li-se pare că au tot timpul la dispoziţie pentru a ochi, ţinti şi trage. Am auzit, de asemenea, pe unii aşi ai tenisului relatând că au văzut lovitura de răspuns la serviciu plutind cu încetinitorul spre ei, mingea fiind mare ca o minge de baschet, imposibil de ratat. Dacă te-ai aflat vreodată într-o maşină care se precipita spre o iminentă ciocnire, ştii că mintea poate transpune lumea într-un spaţiu cu mişcări încetinite. Manipularea timpului este alt potenţial care necesită studiat.

Te bucuri de o libertate minunată în cadrul antrenamentului mental.

Pentru a-ţi pregăti o înregistrare, foloseşte muzica învăţării rapide şi începe prin exerciţii de relaxare şi calmare a minţii. Cultivă un sentiment de bucurie. (Când vei învăţa să comunici cu creierul tău folosind simţurile şi imaginile vei afla, probabil, că nu ai nevoie de stimulări din afară şi nici chiar de pilule calmante, deoarece creierul deţine un adevărat cufăr al comorilor, plin de substanţe chimice, mai mare decât orice farmacie.) Dacă nu reuşeşti să fii consecvent în antrenamente, încearcă asta. Cu toate simţurile, imaginează-ţi că faci ceva care într-adevăr îţi place, cum ar fi să faci un pas înapoi şi să asculţi muzica ta preferată, sau să citeşti o carte de aventuri. Presează genunchiul stâng. Apoi imaginează-ţi scena propusă şi presează genunchiul drept. Aşa îţi fixezi declanşatorii. Imaginează-ţi din nou lucrurile

Scanned with CamScanner

pe care-ţi place să le faci şi presează ambii genunchi. Declanşatorii vor transfera antrenamentului plăcerea pe care ţi-o dă activitatea preferată. (Înainte să inversezi declanşatorii, asigură-te că sentimentul de plăcere este mai puternic decât cel de neplăcere pe care ai putea s-o resimţi faţă de antrenament.) Apoi, dă-ţi singur câteva sugestii puternice, pozitive şi motivatoare. Lasă să treacă un timp suficient fără să faci nimic altceva decât să asculţi muzica, pentru a te antrena mental. Apoi încheie, presărând alte sugestii puternice.

Nu contează felul în care te antrenezi, stabileşte-ţi un declanşator – lipeşte strâns două degete, trage-te de ureche, orice. Fixează ca declanşator starea de încredere în care ai avut cel mai mare succes. Foloseşte-l mai ales după ce ai făcut o greşeală, în focul jocului. Dacă te concentrezi asupra mingii de golf care nu a intrat în locaşul ei, a telefonului care aduce veşti proaste, a mingii de bowling care a ratat, ai să te învingi singur. Nevoia unei reacţii rapide în sport scoate în evidenţă necesitatea de a renunţa într-o clipă la balastul trecutului şi de a acţiona în prezent, neîmpovăraţi de nimic. Acesta, însă, este comportamentul campionilor în orice domeniu al vieţii.

Dyveke Spino este campioană unică în două domenii. Pregătită ca pianistă de concerte clasice, ea compune o bine primită muzică New Age, pe care o semnează cu primul ei nume danez, Dyveke. De asemenea, este cunoscută ca „mama mişcării fitness New Age", încă de pe vremea când ea şi fostul ei soţ, campionul la alergări Mike Spino, au înfiinţat Centrul Sportiv Esalen, din California. Dyveke s-a apucat temeinic de predare prin metode rapide, asemeni unui înotător de cursă lungă – ceea ce şi este – când intră în apă. Copii defavorizaţi, membri de consilii de administraţie, toate felurile de oameni au participat la şedinţele lui Dyveke de învăţare rapidă a sporturilor, pentru a-şi îmbunătăţi atât tehnica cât şi viziunea despre atletism. Instinctul criminal, subliniază ea, abordarea dominatoare, agresivă, sporturilor ni s-a transmis din vremuri străvechi, când sporturile şi antrenamentul militar erau adesea acelaşi lucru. Este timpul să ne schimbăm, spune Dyveke. Ea îi pregăteşte pe clienţi să considere sportul şi, în general, modelarea fizică drept „o modalitate de a trezi aspiraţii mai înalte ale spiritului uman". Aceştia au învăţat, de asemenea, să joace tenis mai bine, să alerge sau să participe la maraton cu mai multă uşurinţă, viteză şi rezistenţă.

Dyveke antrenează oamenii prin utilizarea unei serii de tehnici complementare, cum ar fi repetiţia imaginativă, exerciţiile energetice şi de inducere a „stării corecte" şi exerciţiile fizice propriu-zise – toate mixate cu tonalităţi speciale de muzică. Dacă eşti jucător de tenis, poţi să „respiri" lumina prin calota craniană, timp de douăzeci de minute de antrenament mental, să induci excelenţa în tot corpul prin tipare energetice, să foloseşti culoarea ca să ştergi greşelile trecutului. Te poţi imagina stând în picioare, relaxat, pe linia din fundul terenului, urmărind mingea de tenis cum pluteşte spre tine într-o mişcare foarte înceată, în timp ce te bucuri de o încredere

Scanned with CamScanner

totală. Îţi simţi şira spinării ondulându-se ca un râu de munte în momentul cînd te înalţi pentru a lovi.

Pe cei cu pasiune pentru alergări, Dyveke îi antrenează în stări de concentrare şi în tehnici de vizualizare pentru a scăpa de crampe şi de luxaţii dureroase. Apoi, pe măsură ce înaintează ritmic de-a lungul imaginarei piste de alergare, încep să-şi simtă gâtul ca un lujer flexibil de bambus care leagă blând capul de umeri, iar genunchii ca pe nişte arcuri. Ei îşi invocă propriul antrenor interior: inteligenţa celulară profundă, conexată la întreaga viaţă planetară. Vor simţi astfel puterea, energia, curajul şi demnitatea panterei, leopardului, ghepardului. Încet, încep să devină energie pură...

Chiar dacă eşti un atlet de fotoliu, evocarea energiei, sentimentul conexiunii cu toate formele de viaţă şi puternicul amestec de muzică şi imagini care se degajă din lecţiile lui Dyveke reprezintă o experienţă de dezvoltare personală. În cea mai bună tradiţie a învăţării rapide, ea ridică antrenamentul la un nivel superior faţă de cel pur mecanic şi repetitiv. Ne conduce spre bucuria pură a performanţei. Ai marea şansă de a deveni un învingător fără a apela la instinctele violente.

Sofrologia şi supersporturile

Alfonso Caycedo a simţit că-şi trăia marea clipă a destinului. Însuşi Dalai Lama ordonase să-i fie arătate textele tibetane de la mănăstirea din Lhasa, un privilegiu rar pentru un occidental. Acesta a reprezentat pentru Caycedo punctul culminant al celor trei ani petrecuţi în căutarea drumurilor care să ducă la generarea unor oameni foarte sănătoşi, atât fizic, cât şi mental şi spiritual. În ultimele trei decenii, sofrologia, sistem creat de acest medic mânat de o viziune de neclintit, se înstăpânise în Europa ca o modalitate reală de a vindeca bolnavii şi de a crea atleţi de înaltă performanţă.

Raymond Abrezol, sofrologul elveţian înalt, cu alură atletică şi care adora ascensiunile montane, schiul, scufundările subacvatice cu tub de oxigen şi înotul alături de delfini, a cuplat sofrologia în mod natural cu sportul. „Exerciţiile dinamice" speciale ale lui Caycedo – în parte autogenice, în parte exerciţii de mişcare meditativă, similare cu exerciţiile de echilibrare a energiilor subtile descoperite în Orient – au fost plasate în centrul tuturor tehnicilor de sofrologie aplicată. Exerciţiile dinamice sunt ele însele o întreagă carte. Iată câteva recomandări extrase din antrenamentul de tip sofrologic care s-a dovedit a avea un succes enorm în pregătirea atleţilor competitivi de clasă mondială, atât a celor profesionişti cât şi a celor amatori. Dr. Abrezol a făcut o listă cu opt paşi majori în tehnicile de antrenament:

1. Învaţă să te relaxezi mental la propria voinţă.
2. Învaţă să fii relaxat fizic după voinţă şi să devii conştient de imaginea corpului tău. Prin intermediul vizualizărilor şi al percepţiilor interioare, încearcă să simţi tot mai puternic imaginea propriului tău

Scanned with CamScanner

corp. (Acest antrenament a făcut minuni pentru un membru al echipei naţionale de schi a Elveţiei, care venise la Abrezol să se plângă de lipsă de coordonare şi forţă. În timp ce viziona conştiincios imaginea schemei întregului său corp, ceva l-a iluminat dintr-o dată. S-a simţit, în mod spectaculos, plin de putere. Apoi a fost medaliat, împreună cu echipa, la jocurile olimpice de la Albertsville.)

3. Dezvoltă-ţi, în mod constant, o viziune plină de optimism încrezător. Dizolvă-ţi amintirile negative şi critice şi înlocuieşte-le cu bucuriile resimţite în prezent.
4. Învaţă să te concentrezi asupra lucrurilor care se petrec aici şi acum, pentru a fi total prezent, atât fizic cât şi mental, în timpul concursului.
5. Foloseşte exerciţiile lui Caycedo pentru a te umple până la refuz cu energie, cu o mare bucurie şi dinamism.
6. Ascute-ţi percepţiile, încearcă să simţi mersul competiţiei şi starea colegilor de echipă.
7. Practică stăpânirea de sine, proiectându-te în viitor. Pregăteşte-ţi cu grijă imaginea conştientă despre propriul corp; trebuie să ştii că se va întâmpla exact ceea ce proiectezi.
8. Dezvoltă-ţi stări de detaşare.

„Antrenarea unei echipe profesioniste de hochei diferă, desigur, de antrenarea unui alergător de viteză", spune Abrazol, „şi alte aspecte sunt importante atunci când pregăteşti sportivii pentru o cursă de ambarcaţiuni cu vele, să spunem, decât atunci când îi pregăteşti pentru o competiţie de navigaţie în jurul lumii." Boxul are, şi el, caracteristici proprii. Un bărbat de greutate mijlocie, de 27 ani, a sperat că sofrologia îl poate ajuta să-şi depăşească „tulburarea emoţională adâncă" ce îl slăbea înaintea luptei. Se temea atât de rezultatul confruntării, cât şi de ochii spectatorilor. Abrezol l-a antrenat prin repertoriul sofrologiei, de la obţinerea unei imagini clare asupra propriului corp, până la substituirea amintirilor negative din trecut cu amintirile vesele ale prezentului. A învăţat să-şi îndoaie degetele de la piciorul stâng pentru a-şi declanşa starea de relaxare în orice moment; între rundele de box a exersat exerciţiile de respiraţie profundă şi mişcările gâtului, pentru a-şi oxigena şi limpezi creierul. Acest boxer, care mai înainte dădea înapoi din faţa competiţiei, a câştigat cinci din cele şase meciuri care au urmat, trei chiar prin KO, iar în martie 1991 a devenit campionul mondial la greutate mijlocie. El a scris că „sofrologia a început să mă slujească şi în viaţa de zi cu zi. Am descoperit şi alte valori, am ajuns să mă cunosc pe mine însumi şi acum pot să fac faţă problemelor dificile."

Un punct de forţă al muncii lui Abrezol este tocmai faptul că asigură un adevărat antrenament pentru viaţă, dincolo de cel pentru sport. „După câţiva ani de adulări, ei sunt siliţi să se retragă la o vârstă tânără. Sofrologia îi duce spre succes în viaţă." Auzim adesea că sporturile călesc caracterul şi creează lideri. Asemeni învăţării accelerate, şi abordarea sofrologică, mai ales când

Scanned with CamScanner

prin intermediul ei sunt antrenaţi copii sau adolescenţi, pare să creeze oameni mai bine echipaţi să reuşească în noul mileniu, deci este superioară vechiului stil, încă prevalent, de a-i învăţa să-i calce pe alţii în picioare pentru a învinge cu orice preţ.

Folosind aceleaşi fundamente sofrologice, Abrezol a salvat-o pe fiica unei schioare pe care o antrenase mai înainte şi care obţinuse o medalie la jocurile olimpice de la Grenoble. Această tânără supraponderală de 15 ani se lovise la un genunchi; acum se temea de viteză, un blocaj psihologic sigur în competiţiile de schi alpin. Antrenamentul care ţine cont de întregul minte-corp, cu accent special pe controlul mental al durerii, i-a asigurat adolescentei un cald sentiment de stăpânire de sine. Kilogramele s-au topit pe măsură ce tânăra se ridica în valoare spre vârful echipei naţionale de juniori a Elveţiei, ca apoi să câştige primul loc la campionatele mondiale de juniori.

Cu săptămâni înaintea unei competiţii, elevii lui Abrezol încep să-şi construiască circuite ale succesului, vizionându-şi conştient întregul corp. Iar şi iar, în cele mai mici detalii, ei îşi imaginează cum va fi întreaga zi a concursului chiar din momentul în care ies din aşternut dimineaţa. Cu ochii minţii şi cu toate simţurile, trăiesc ziua respectivă pas cu pas: consumarea unui mic dejun energizant, condusul maşinii spre stadion, pauza pe care o fac pentru a-şi declanşa o stare de succes înainte de a se arunca în luptă, întreaga competiţie pînă la răsunetele aplauzelor şi la senzaţia de greutate a aurului din jurul gâtului. Asta înseamnă să-şi „construiască ziua" în stilul sofrologiei şi e o tehnică ce funcţionează cu adevărat.

Dacă te-ai fi antrenat cu Abrezol ai fi observat că are o voce neobişnuit de senzuală, melodioasă, ce pare să te transpună irezistibil în imagini mentale strălucitoare. Acesta este un aspect esenţial al sofrologiei, denumit *Terpnos Logos,* un termen preluat din Platon. Vine de la vechea idee că anumite tonalităţi ale vocii, asemeni muzicii, îl pot afecta în mod subtil pe ascultător. Abrezol utilizează şi muzica, dar mai ales terapia prin sunet, pentru a-i ajuta pe atleţi să-şi controleze durerile. (Vezi capitolul 7.)

Într-o ediţie din 1993 a versiunii franceze a cărţii *Caycedian Sophrology Review (Principiile sofrologiei lui Caycedo),* Louis Fernandez a făcut o trecere în revistă a succeselor strălucite obţinute de sofrologie în sporturile de înaltă performanţă, notând că 80 la sută dintre antrenorii echipelor europene au astăzi o viziune bazată pe aceea a lui Caycedo. Fernandez a enumerat zeci şi zeci de medalii olimpice obţinute astfel la campionatele mondiale: schiorul alpin C. Quittet a câştigat cupa mondială la specialitatea lui; D. Bouvet a câştigat cupa mondială la schi nordic. Echipa naţională a Franţei la 100 de metri garduri a câştigat de două ori argintul la campionatele mondiale; boxerul Richard Sylla a apărat de zece ori cu succes titlul francez, a fost campion european, deţinător al titlului mondial şi s-a retras fără a fi învins. Alergătorul A. Canti, deţinătorul recordului la 400 de metri, s-a antrenat prin sofrologie, la fel şi Thierry Vingeron, medaliatul olimpic cu

Scanned with CamScanner

argint la 400 de metri alergări. Bicicliştii P. Da Rocha şi Phillip Boyer au declanşat un adevărat scandal când s-au clasat pe locul doi la campionatele mondiale, căci se considera că la 29 de ani au depăşit vârsta performanţelor. Oamenii au crezut că se drogaseră, dar testele au dezvăluit că doar sofrologia le oferise saltul spre victorie. Noua metodă a făcut acelaşi serviciu şi echipei profesioniste de rugby din Beziers, de nouă ori campioană a Franţei, iar în 1992 campioană universitară de rugby. Medaliile olimpice câştigate la tenisul de masă şi titlurile mondiale la caiac-canoe şi volei sunt doar ultimele dintr-un număr aproape jenant de mare de victorii, scrie Fernandez.

Sofrologia a adus victorii şi altui tip de echipe şi olimpiade, cum ar fi Olimpiada Mondială a Meseriilor, în care au intrat în competiţie profesionişti din 37 de meserii diferite. Între 1950 şi 1980 echipa Franţei abia dacă obţinuse vreo rară menţiune de onoare. La mijlocul anilor '80 însă, făuritorii de maşini-unelte, desenatorii, mecanicii, tăietorii în piatră, bucătarii şi coafezele s-au adresat sofrologiei. În 1987 francezii au câştigat cinci medalii. În 1989, la Birmingham, în Anglia, Franţa a acaparat unsprezece medalii şi s-a clasat prima la competiţia pe echipe.

Asemeni lui Abrezol, Fernandez urmează viziunea lui Caycedo şi vede sofrologia extinzându-se mult dincolo de nivelul competiţiilor. Practicată la un nivel înalt, spune el, „devine un sunet profund, existenţial, deschizându-ne spre o maximă libertate, responsabilitate şi dezvoltare personală transcendentală. Imaginile din sport condimentează discuţiile liderilor americani. Poate a venit timpul ca ei să adauge şi câteva noţiuni din ştiinţa conştiinţei armonioase, sofrologia.

Scanned with CamScanner

20

Minte veche, trucuri noi

„Imaginează-ţi o lumânare veche", spune dr. Monique Le Poncin. Poate că n-a mai rămas decât un muc de ceară, cu toate acestea flacăra este la fel de înaltă şi strălucitoare ca atunci când era întreagă. Lumânarea este corpul care se consumă pe măsură ce îmbătrânim, iar flacăra ar putea fi mintea. În copilăria ei, din ţinutul Bretagne, Le Poncin petrecea ore fericite în compania oamenilor a căror „ceară" se consumase. „Ei mă răsfăţau şi îmi spuneau poveşti frumoase. Bătrânii din Bretagna rurală păreau adesea adevărate forţe ale naturii şi aveau memorii prodigioase." Încântarea pe care a resimţit-o în copilărie în compania ţăranilor bătrâni a determinat-o pe Le Poncin, după o carieră ştiinţifică multilaterală, să înfiinţeze şi să conducă Institutul Naţional Francez pentru Cercetarea şi Prevenirea Îmbătrânirii Cerebrale, de la Bicêtre. Ea ştia că nu suntem obligaţi să coborâm panta şi din punct de vedere mental pe măsură ce îmbătrânim. Făcuse novatoare cercetări proprii care o dovedeau.

Având pregătire în neurofarmacologie şi psihologie şi având o specializare în cercetarea memoriei, Le Poncin s-a numărat printre primii din Franţa care au folosit tehnologiile imaginii, ca tomografia, pentru a cartografia zumzetul activităţii care se aprinde în creierul uman şi animal. Dacă te temi că începi să-ţi pierzi memoria deoarece îmbătrâneşti, Le Poncin ţi-o va spune pe faţă: Nu există destulă activitate în creierul tău. Îţi foloseşti doar o infimă parte din resursele pe care le ai. Ai prea multe celule cerebrale sau neuroni pasivi, nestimulaţi, un caz, ştiinţific vorbind, de „hipoeficienţă". Deci, tot pe şleau, ori îl foloseşti, ori îl pierzi.

În hiper-timpurile pe care le trăim, cei în vârstă simt adesea că au fost uitaţi pe un raft atunci când ies la pensie şi încep să încetinească ritmul fizic. Ei încep să se deconecteze de la viaţă. Pe măsură ce punctele de interes se îngustează, tot mai multe zone ale creierului duc lipsă de stimulare, producând o îngustare şi mai mare, într-un cerc vicios descendent. Şi superspecializarea, la orice vârstă, poate antrena acelaşi efect letal, a

Scanned with CamScanner

descoperit Le Poncin. Astfel, vom îmbătrâni tot mai mult dacă ne lăsăm neuronii să se ducă la coşul de gunoi. Când apare ceva ieşit din rutină, acestor oameni le lipseşte flexibilitatea cerebrală să răspundă eficient. Ei nu au mijloacele cerebrale necesare schimbării. Sunt exact persoanele care-şi fac apariţia la centrele de fitness cerebral, presărate în toată Franţa, plângându-se: „Şeful vrea acum să lucrez la calculator, dar se pare că nu reuşesc", „Ca să fiu promovat trebuie să vorbesc germana. Sunt prea bătrân să învăţ o limbă străină." (Le Poncin observă că, nu cu mult timp în urmă, cei care îşi făceau griji în privinţa memoriei erau trecuţi de 60 de ani, acum se plâng oameni de 40 de ani. Şi doctorii din SUA, când au cercetat memoria, au remarcat aceeaşi tendinţă nefericită.)

Exerciţiile de menţinere a creierului sunt similare cu cele de ordin fizic. Mai întâi se face o evaluare rapidă a stării fizice şi mentale. Eşti deprimat? Ai nevoie de ochelari? O mare parte din confuzia atribuită vârstei se datorează lipsei de acurateţe a simţurilor. Unora, memoria le revine ca într-o magie imediat ce îşi schimbă ochelarii sau îşi montează un aparat auditiv. Apoi, se ia „o amprentă cerebrală", imagine ale activităţii sau lipsei acesteia din creier. Urmează o conversaţie vioaie pentru îndepărtarea anxietăţii şi transpunerea în starea potrivită exerciţiilor. Corpul decade cu vârsta, însă creierul nu este necesar să-l urmeze. Desigur, pierdem zilnic celule cerebrale – la bătrâneţe cam două miliarde – dar mai rămân 13 miliarde, ceea ce este mai mult decât suficient. În ultima decadă, cercetătorii din toată lumea au descoperit că atât câinii bătrâni cât şi celulele creierelor bătrâne pot învăţa noi trucuri. Dacă au ceva care să le motiveze, ele continuă să dezvolte dendrite, să stabilească conexiuni, să înveţe. Aceasta este cheia care ne deschide din nou uşa vieţii – tentaţia, motivaţia.

Importanţa motivaţiei poate fi remarcată perfect într-una dintre cele mai importante descoperiri ale lui Le Poncin, un experiment pe şobolani, ale cărui rezultate sunt valabile pentru noi toţi. În urma creării anumitor condiţii de laborator care le-au distrus motivaţia, şobolanii au căzut în inerţie. Creierul lor a început să stingă luminile, şirurile de celule au devenit tăcute. Pe scurt – şi chiar asta este marea descoperire – pasivitatea celulelor s-a tradus prin degenerarea fizică a neuronilor. Au apărut afecţiunile cerebrale. Celulele au început să îmbătrânească, deşi cercetătoarea nu vătămase fizic animalele în nici un fel. Tot ce a făcut a fost să le şteargă motivaţia. Le Poncin şi numeroşii săi colegi au dovezi, strânse în ani de zile, că şi oamenii pot cădea în aceeaşi cursă.

Alex Comfort, gerontologul „care aduce bucurie", afirmă că „Bătrânii înnebunesc pentru trei motive. Ori pentru că erau nebuni şi când erau tineri, ori pentru că au o boală, ori pentru că îi înnebunim noi, ceilalţi." Să îndrumi spre direcţia bună o persoană în vârstă care se pierde înseamnă să-i oferi o motivaţie sau, dacă o urmăm pe Le Poncin, să-i oferi o lună de exerciţii de fitness al creierului. Asemeni unor cărţi de tip puzzle, de „tachinare a minţii",

Scanned with CamScanner

aceste lucrări mentale exersează tipuri variate de gândire: perceptivă, logică şi vizual-spaţială, printre altele. „Agilitatea mentală revine într-un procent spectaculos la majoritatea oamenilor", raportează Le Poncin, aducând în sprijinul afirmaţiilor sale nenumărate statistici foarte semnificative, fără a mai menţiona sutele de pacienţi întorşi din nou la viaţă.

Exerciţiile de menţinere a creierului sunt similare cu cele de ordin fizic.
Un creier care a fost din plin folosit reprezintă o asigurare pe viaţă.

Atunci când un atlet bine antrenat se răneşte, de obicei îşi revine mai repede decât un amator. În mod similar, şi un creier care a fost din plin folosit reprezintă o asigurare pe viaţă. Poţi să te bazezi pe el. „Îţi conferă o mobilitate strategică", spune Le Poncin atunci când te trezeşti zdruncinat de copleşitoarea schimbare a lumii de afară ori eşti doborât de congestie sau de o lovitură la cap. Un creier care a fost bine utilizat va dispune de batalioane de neuroni în formă, gata să iasă la rampă şi să fie antrenaţi. Noile cercetări americane, efectuate la Universitatea Columbia şi la Universitatea San Diego, susţin aserţiunea lui Le Poncin. Oamenii foarte inteligenţi sau bine educaţi şi-au creat mai multe reţele neurale, precum şi conexiuni mai abundente între ele. Ei sunt mult mai apţi decât cei ale căror creiere sunt mai puţin dezvoltate să ţină piept diverselor încercări asupra creierului, fără să manifeste efecte notabile. De asemenea, resimt mai târziu ravagiile bolii Alzheimer, în caz că se declanşează. Acesta este încă un aspect al cercetărilor pe care Le Poncin vrea să le finanţeze, chiar dacă vor mai trece ani până se vor strânge dovezile. Dacă vei continua să-ţi exersezi întregul creier, dacă nu vei permite prea multor celule să devină pasive, poţi preveni sau cel puţin să opreşti pe loc o vreme îndelungată orice fel de degenerare a creierului, inclusiv boala Alzheimer. „Antrenamentul mental", spune din proprie experienţă Monique Le Poncin, „este un pariu cu viitorul". Un viitor plin de viaţă ca acela întruchipat de bătrânii din copilăria ei care, asemeni contemporanului lor, William Butler Yeats, ştiau că bătrâneţea poate fi o perioadă de slăbiciune „numai atunci când sufletul nu bate din palme şi nu susură un cânt din ce în ce mai viu pentru fiecare parte din corp ce piere-n haina-i muritoare."

Pensia sau înflorirea?

„Învăţ franceza prin metodele accelerate pentru a-mi menţine mintea tânără", ne-a scris Ben Eizig, un avocat de 86 ani din San Francisco. Ben „s-a distrat aşa de tare", încât s-a apucat şi de spaniolă. Un californian de şaptezeci şi cinci de ani ne-a sunat să ne spună că s-a apucat să pună cap la cap înregistrările lexicale ale învăţării rapide pentru a crea cuvinte încrucişate.

Scanned with CamScanner

O femeie din Florida ne-a anunţat că organizase un grup de învăţare rapidă a istoriei artei în comunitatea ei de pensionari. Aceştia sunt doar câţiva dintre vârstnicii care ne-au sunat plini de vigoare să ne spună ce reuşiseră cu învăţarea rapidă. „Cei mai dificili ani ai vieţii sunt situaţi între zece şi şaptezeci de ani", a remarcat Helen Hayes, care a continuat să se mai bucure de încă douăzeci şi doi de ani uşori şi activi. Deoarece învăţarea accelerată exersează simţurile, provoacă modalităţi diferite de gândire şi este menită să elimine anxietatea şi să construiască preţuirea de sine, pare anume făcută pentru cei care mai învaţă şi la bătrâneţe. Este o viziune diferită şi integrală a antrenamentului cerebral al lui Le Poncin. Marion Diamond, cercetătoare americană în domeniul creierului, a relatat la o conferinţă SALT despre cercetările ei care arată, de asemenea, că a învăţa o viaţă întreagă ne menţine creierul sănătos, într-o continuă dezvoltare. O idee care, conform reporterei Karolynn Flynn, i-a inspirat unui participant la SALT o metaforă fericită: „Nu îmbătrânim, ci devenim cronologic mai înzestraţi". Învăţarea rapidă practicată în cadrul unui grup uman prin intermediul jocurilor, într-un spirit necritic, poate antrena interacţiunile sociale pline de sens, care le lipsesc atât de mult celor în vârstă. Nimeni nu este admonestat că greşeşte, toţi au dreptate. Pentru prima dată în viaţa lor, unii oameni descoperă că a învăţa constituie o experienţă dintre cele mai frumoase, ceva minunat pe care-l pot şi ei face. După cum se spune: „Niciodată nu-i prea târziu să-ţi faci rost de o copilărie fericită". Învăţarea accelerată poate inversa înţelesul expresiei „a doua copilărie" astfel încât acum să însemne o a doua şansă de aventură şi creştere.

Oare oamenii care au suferit o comoţie cerebrală mai pot beneficia de învăţarea rapidă? Mai înainte am fi răspuns: „Nu are la ce strica, dar...". Asta a fost înainte să-l cunoaştem pe comandorul Charles Croucher, care se pensionase din marina canadiană şi se mutase în Spania, nu pentru a construi castele, ci pentru a se aventura în pasiunea sa de o viaţă – lingvistica. Aceasta era împărtăşită şi de soţia lui, Alma, care avea, de asemenea, diplome în lingvistică. Visurile despre pensia fericită s-au transformat, însă, într-un coşmar. Un camion l-a lovit pe Croucher, care a căzut de pe bicicletă şi a suferit o contuzie severă, repede urmată de comoţia cerebrală. Când s-a vindecat destul pentru a putea să se plimbe din nou în grădina sa, Croucher s-a hotărât să nu-şi mai bată capul cu învăţătura. Dispăruse o mare parte din cunoştinţele sale lingvistice. Nu-şi mai amintea multe cuvinte franţuzeşti, spaniole, germane – ba, mai rău, chiar englezeşti. „M-am gândit că viaţa mea într-adevăr se sfârşise", a scris el.

După un an în care nu a evoluat prea mult, Croucher şi-a vizitat cumnatul la New York, acesta fiind el însuşi un profesor inovator al metodelor de învăţare care abia citise despre învăţarea rapidă. Completând cu un absolvent la japoneză şi cu Alma, el a făcut un experiment. Comandorul va încerca să înveţe japoneza, o limbă pe care nu o mai studiase niciodată. Înainte de a

Scanned with CamScanner

efectua audiţii de muzică barocă, echipa l-a pus pe Croucher să urmeze un curs prin corespondenţă al Universităţii din Tokio. Rezultatele au fost catastrofale: comandorul, frustrat, s-a plâns că nu îşi mai amintea o iotă, că era irecuperabil în ceea ce priveşte învăţarea. Atunci i-au prezentat neîncrezătorului comandor „o cale mai bună", oferindu-i întregul repertoriu al învăţării accelerate, până şi atmosfera sugestivă creată de sushi şi ceaiul verde.

Croucher a avut un şoc atunci când, la primul test, şi-a reamintit cea mai mare parte a vocabularului. Curând eforturile sale s-au transformat într-un experiment educaţional controlat. Rezultatele, bine documentate şi publicate în revista internaţională *Incorporated Linguist,* au demonstrat că Croucher a învăţat 94% din ceea ce studiase. Soţia lui, care servise drept termen de comparaţie în experiment, învăţase 95% din material. „Am fost în stare să învăţăm minimum douăzeci, până la douăzeci şi cinci de fraze japoneze pe zi, fără nici un stres", au spus ei. „Aceasta înseamnă că, printr-un studiu de jumătate de oră în fiecare zi, cineva poate învăţa japoneza de bază sau oricare altă limbă în două luni...Spre deosebire de alte metode care induc şi învăţarea rapidă, dar şi uitarea tot aşa rapidă, testele în acest caz au dovedit şi un înalt nivel de retenţie."

Croucher a început să-şi reamintească şi limbile pe care le uitase; dar cel mai bun lucru a fost convingerea că încă mai putea învăţa. Ba nu, ne-a spus că cel mai bun lucru a fost să fie din nou capabil să iasă la plimbare singur. Abilităţile pierdute revin adesea în mod spontan la pacienţii care au suferit o comoţie. Cât despre rolul învăţării rapide în această întâmplare, nu putem decât să speculăm. Poate muzica de înaltă frecvenţă şi imaginile care construiesc încrederea în sine au avut partea lor de contribuţie, sau poate abordarea holistică a grăbit antrenarea celulelor creierului care erau intacte dar neantrenate. În ceea ce priveşte vindecarea pacienţilor cu pareze, încă trebuie să spunem: „Nu promitem nimic". Învăţarea rapidă ar putea fi, însă, de ajutor, mai ales dacă adăugăm şi doze zilnice de octacosanol, poate şi gingko, plantă care a adus din nou lumina pentru milioane de oameni bătrâni sau cu afecţiuni cerebrale din Europa şi Asia, timp de ani de zile (Vezi capitolul 16). Pe când sfârşeam această carte, ne-a sosit o scrisoare de la Rosella Wallace. O prietenă, ne-a comunicat ea, tocmai a început să predea lecţii, utilizând metodele învăţării rapide, unui bărbat care suferise vătămări ale creierului căzând de pe un acoperiş şi avusese pierderi de memorie similare celor ale lui Croucher. „Şi să ştiţi", scrie Wallace, „are cu siguranţă efect!"

Aceasta este o altă cale de a ne menţine mintea tânără, după cum se pare – să ne transformăm în profesorii altora. În loc să te pensionezi, a spus un rafinat, „reînfloreşte". Mulţi lucrează mai din greu ca niciodată, liberi să activeze din plin şi să se străduiască să-i ajute pe alţii să găsească modalităţi mai bune de a învăţa ei înşişi ori de a-i învăţa pe alţii. Pensionarul Al Boothby nu numai că s-a apucat să ridice calitatea „celor mai proaste „clase

Scanned with CamScanner

din propriul său district, dar chiar angajează profesori mai tineri să-l ajute în această muncă sau, după cum ne-a scris de curând, „îmi folosesc timpul pentru a antrena cu învăţarea rapidă o nouă generaţie de profesori, să-i aduc la nivelul optim de accelerare". Aceasta este ceva care ne-a surprins la început. Tocmai profesorii mai bătrâni şi nu tinerii turci au fost cei care au asimilat ideile învăţării rapide şi le-au adaptat la propriile lor condiţii. Aceasta s-a explicat atunci când Bruce Tickell Taylor a subliniat că „după decenii de predare, cineva devine dureros de conştient că trebuie să existe şi o modalitate mai bună". Profesorii mai bătrâni reuşesc, datorită unei experienţe de o viaţă, să pună cu adevărat la treabă tehnicile învăţării rapide.

La pensie, Taylor a înfiinţat Institutul de Pregătire Accelerativă şi de Transformări, în cadrul căruia a construit o reţea mondială nepreţuită de profesori interesaţi şi de elevi. A făcut înregistrări pentru a fi testate în peste zece ţări din Lumea a Treia şi şi-a folosit cunoştinţele de învăţare rapidă când s-a apucat să ia lecţii de dans şi când s-a decis să-şi pună la punct franceza – chiar dacă profesorul său nu dorea aşa ceva la clasă. De asemenea, Taylor a pus la punct o metodă simplificată de învăţare rapidă, pentru toate vârstele (vezi capitolul 30).

Regizorul italian Federico Fellini a evocat în filmele sale misterele de vis ale vieţii, timp de zeci de ani. Încă visând şi la cei şaptezeci de ani ai săi, Felini a spus: „Dacă faci lucrul pentru care te-ai născut, cred că nu îmbătrâneşti niciodată". Atunci când o parte din familie părăseşte casa părintească, când vine vremea pensiei, pentru mulţi se ridică încă o dată cortina – urmează cel de-al treilea act – şi o treime din viaţă li se deschide în faţă. Pentru unii ar putea fi chiar prima şansă de a explora acel lucru pentru care s-au născut. Cunoscutul psihanalist mai în vârstă Rollo May consideră creativitatea a fi răspunsul la îmbătrânire: „prin creativitate înţeleg a asculta vocea interioară, propriile aspiraţii". Ne putem apuca de aproape orice, spune May, „dar trebuie să fie ceva nou, o idee nouă care se aprinde...Eu folosesc cuvântul proaspăt şi nu tânăr. Cu cât îmbătrânim, cu atât trebuie să fim mai proaspeţi." Deoarece suntem propriii noştri scenarişti, putem fi cât de proaspeţi ne permitem şi crea ceva unic.

Când nonagenarii din căminele de bătrâni au fost puşi să facă exerciţii de ridicare a greutăţilor le-a crescut spectaculos forţa musculară. Tehnicile de bază ale învăţării rapide ne pot ajuta să facem „muşchii" necesari avântării în noi teritorii chiar la vârsta de şaizeci şi cinci sau şaptezeci de ani. Poate tocmai aceste noi teritorii au nevoie disperată de noi, spune Karen Sands, fostă directoare din topul Fortune 500, care a părăsit piramida fragilă a corporaţiilor pentru a-şi deschide propria afacere, Future Works, menită să ajute mai ales femeile să găsească noi împliniri şi realizări pe măsură ce îmbătrânesc. „Până în anul 2000, cam o treime din populaţia noastră va depăşi vârsta de 50 de ani", a subliniat Sands. Ea consideră că, în loc să constituie pentru economie o scurgere de resurse, aceşti bătrâni pot fi adevărate

Scanned with CamScanner

rezervoare de talent şi experienţă, necesare la construcţia unei societăţi mai umane în noul mileniu; ei pot fi o resursă în mod special necesară, dacă judecăm lucrurile în lumina dezastrelor educaţionale suferite de mai tinerele generaţii. Ca orice altă structură, conceptul nostru despre bătrâneţe începe să devină necorespunzător. Acum sunt vremuri bune în care să îmbătrâneşti: poţi ajuta la conturarea noului profil al vârstei.

Pe măsură ce înaintezi în noile teritorii, s-ar putea să fii nevoit să te întorci la şcoală. Dacă descoperi că mintea nu-ţi mai funcţionează la fel de repede ca la nouăsprezece ani, nu te descuraja. Aminteşte-ţi de vorbele pe care eminentul cercetător neurolog britanic, Sir John Eccles, le-a spus unui student isteţ: „Tu când încerci să pui ceva cap la cap, nu ai de căutat decât într-un sertar de documente mentale. Eu am lăzi întregi, pline." Un număr de studii recente au relevat că oamenii de peste şaizeci de ani şi adeseori chiar mult mai în vârstă au o capacitate de învăţare la fel de mare ca cei tineri. În teorie cel puţin, vârstnicii ar trebui să înveţe mai bine decât tinerii. Ei pot face atâtea asocieri, au atâtea contexte de care să lege ceea ce învaţă. Chiar dacă unii tineri sunt isteţi la carte, vârstnicii, cu puţin efort, pot sfârşi prin a deveni înţelepţi. Astfel vor transforma al treilea act în ceea ce ar trebui să fie – un apogeu spectaculos, plin de satisfacţii.

Scanned with CamScanner

Creativitatea

Maya Angelou este scriitoare, poetă şi profesoară, autoare de cărţi premiate, cercetătoare a istoriei, actriţă şi dramaturg, activistă în domeniul drepturilor omului şi cântăreaţă. Şi toate astea doar aşa, printre altele. Întrebată cărui fapt îi datorează remarcabila sa creativitate, Angelou a replicat: „Nu mă consider o persoană neobişnuit de creativă. Cred că toţi venim de la Creator, fiecare fiinţă umană slujind gloriei. Deci, fiecare dintre noi este creativ."

Aşa şi suntem, undeva în străfundul fiinţei noastre. Angelou a continuat, spunând că binecuvântarea ei a venit dinspre încercările la care a fost pusă; ele au determinat-o să-şi exerseze până la strălucire darurile date de Dumnezeu. Provocările ne determină să ne mobilizăm întreaga lume interioară, ducându-ne departe pe calea lărgirii izvorului creativ. Şi Robinei Salter i-a venit această idee.

Deoarece face cronica descoperirilor ştiinţifice în publicaţiile canadiene cele mai citite, Robina Salter este binecunoscută, iar recent a devenit o romancieră apreciată. La începutul anilor '80, în timp ce făcea parte din personalul care organiza o conferinţă la New York, în calitate de observator ştiinţific al Universităţii din Toronto, a dat peste cartea despre învăţare accelerată.

„Mi s-a părut ca ceva cunoscut, ca şi când se lega de ceva aflat deja la îndemână. Nu e de mirare. Ştiam că putem alimenta corpul şi creierul cu oxigen prin intermediul respiraţiei profunde. Ştiam că putem să vizualizăm o scenă, să rechemăm o amintire frumoasă, să armonizăm ritmurile interne ale corpului cu bătaia lentă, liniştitoare, a muzicii baroce. Se pare că învăţarea rapidă reuneşte componentele într-o ordine fiziologică. Ea ar fi ca o revenire acasă, la propriul eu, ca şi cum ai fi cu totul prezent la o reuniune de familie a minţii şi corpului, un membru constant şi important, jucându-şi rolul în cadrul acelei echipe de familie, în loc să fii un spectator, unul care stă pe

Scanned with CamScanner

banca rezervelor aşteptând o ocazie de a juca. Cu ajutorul învăţării rapide mi-am proiectat viitorul în aşa fel încât performanţele vieţii să devină norme, dar fără stres şi constrângeri."

Fiind un reporter conştiincios, Salter a asistat la orele de franceză ţinute de Jane Bancroft, pe baza metodelor învăţării rapide, la Colegiul Scarborough din cadrul Universităţii din Toronto. „Am văzut că studenţii reţineau şi-şi reaminteau pe dată vocabularul limbii franceze şi frazele învăţate. S-a mai întâmplat, însă, şi altceva. Dr. Bancroft spune că studenţii i-au relatat despre îmbunătăţirea stării lor de sănătate, a relaţiilor cu ceilalţi şi despre faptul că, în general, au găsit căi mai eficiente de a se descurca în viaţă."

Apoi Salter şi-a făcut apariţia la clasele şcolii preparatoare din cadrul Colegiului Upper Canada, unde preda Lorne Cook. „Am observat cum studiază elevii manualele de matematică din gimnaziu şi cum învaţă să-şi reamintească mai uşor tabelele matematicii şi ale altor ştiinţe. Ei învaţă, de asemenea, şi cum să depăşească frica de dinaintea examenelor şi competiţiilor."

S-a convins cu adevărat, văzând cum oamenii îşi integrează într-un singur tot mintea şi corpul. Atunci, Salter şi-a cumpărat o casetă cu muzică de relaxare şi învăţare rapidă şi s-a apucat să folosească această metodă în fiecare dimineaţă. Lucrurile au început să curgă. „Am scris o lucrare despre cum am putea influenţa activitatea minţii şi creierului prin gândurile pe care singuri ni le alegem şi am câştigat din partea Universităţii din Maryland premiul *Articolul anului* pentru cel mai bun articol apărut în revistele universităţilor nord-americane." Şi încă ceva a început să i se mai întâmple lui Salter. „Treptat, am început să trec de la scrierea de articole ştiinţifice, proces bazat preponderent pe emisfera cerebrală stângă, la gândirea mai creativă a emisferei drepte. Am început să scriu primul meu roman." Este vorba de *Hannah,* publicat ulterior de McClelland & Stewart, o importantă editură canadiană.

„În fiecare dimineaţă mă întindeam şi urmam fazele indicate de caseta cu tehnici de învăţare rapidă (relaxarea, calmarea minţii, sugestiile pozitive), iar apoi mă apucam de scris. Ideile curgeau liber, nestânjenite de vreo rezistenţă din partea analiticei emisfere stângi. Metoda a început să devină parte din gândirea mea creativă, îndepărtând neîncrederea în sine, frica şi orice poticneală, prin reducerea la tăcere a criticului interior.

„Continuu să fiu ajutată de învăţarea rapidă pe măsură ce scriu un roman intitulat *Ten Hours in an Afternoon (Zece ore ale după-amiezii)*". Pe măsură ce-şi exersa obişnuinţa de a scrie prin metodele învăţării rapide, Salter a observat că efectul se întinde. „Într-o lucrare ştiinţifică *An Island in Question, A Personal Pathway (O insulă în discuţie, o cale personală),* am observat cum învăţarea accelerată limpezeşte mintea înaintea somnului, posibil întărind traficul dintre conştient şi subconştient în ambele sensuri, făcând ca visele să fie mai uşor de amintit şi mai vii. Întregul material al lucrării mi-a venit în vis pe parcursul a trei nopţi."

Scanned with CamScanner

Salter este solicitată să ţină conferinţe peste tot în America de Nord. Recent ne-a spus: „Am utilizat învăţarea rapidă pentru a-mi pregăti materialele cursurilor. Pentru a ţine pasul cu metodele de predare ale acestei învăţări, îmi înregistrez materialul, segmentând cu grijă fiecare set de informaţii. De asemenea vizualizez audienţa, tribuna, observ cum cuvintele mi se înşiră limpede unul după altul, în ritm susţinut, auzite de urechi receptive. Această metodă eliberează vorbitorul de necesitatea de a-şi face notiţe, amintirea vine într-o succesiune pe care te poţi baza."

Asemeni elevilor lui Bancroft, Salter a observat un efect de globalizare. După câţiva ani de aplicare a tehnicilor învăţării rapide, acestea au devenit un stil de viaţă. „De exemplu, atunci când mintea îmi este paralizată de ritmul disonant al muzicii rock din marile magazine, pot să «dau drumul» muzicii din mintea mea, Bach sau Vivaldi, şi să alung asaltul distrugător." De asemenea, când ne confruntăm cu o dilemă dureroasă în viaţă, este benefic să ne calmăm corpul şi mintea, să deschidem uşa minţii conştiente pentru a primi intuiţii ajutătoare care să ofere soluţii, răspunsuri.

„Astfel, întâlnirea cu învăţarea accelerată a creat o schimbare de paradigmă în viaţa mea."

Sinele creativ este parte din Sinele mare pe care Ralph Waldo Emerson l-a văzut plutind în ceaţă deasupra noastră. Nu este nevoie să construim creativitatea, ci doar să-i permitem să se manifeste. Exerciţiile obişnuite ale Robinei Salter relaxează structurile fixe ale minţii, alungă criticul interior, încurajează sinele aventuros şi reuneşte mintea şi corpul.

Eliberează-ţi eul imaginativ şi zboară prin fereastra ochiului minţii în universul aventurilor. Profesorii care aplică metodele învăţării rapide au descoperit că doar câteva minute de călătorie cu mintea descătuşează fluxul natural al abilităţilor creative, la scris şi pictură, ale elevilor. La fel acţionează şi alte impulsuri ale imaginaţiei. Un exemplu: dă drumul la fluxul de imagini, pentru a găsi imaginea sau simbolul unificator care să-ţi definească arta. Sau un simbol care să dezlănţuie o nouă semnificaţie emoţională a propriei opere ori a compoziţiilor altora. Călătoreşte interior pe ritmurile celor două emisfere, lasă-te antrenat de ele. Du-te în natură, fă sportul preferat şi invocă-ţi muza, călăuza. Pune-ţi alt cap, al oricui. Al unui artist renumit, a unui observator atent, al unui personaj din piesa ta sau – de ce nu? – chiar al unui membru al Pleiadei (N. red.: este un grup de şapte poeţi francezi din secolul al XVI-lea, care încurajau utilizarea formelor clasice), ca să-ţi deschizi o nouă perspectivă.

Eliberează-ţi eul imaginativ şi zboară prin fereastra ochiului minţii în universul aventurilor.

Dacă vei deveni celebru prin creativitatea ta, învăţarea accelerată poate să te aducă în lumina reflectoarelor de două ori mai repede. De pildă, Ann

Scanned with CamScanner

Glaceran utilizează această metodă în şcoala generală din Sabadell, Spania. Într-o după-amiază a fost surprinsă de un apel telefonic: „Ajutor!" solicita directorul teatrului din oraş. În seara respectivă era o premieră, actriţa principală se îmbolnăvise, dar directorul nu voia nici în ruptul capului să amâne reprezentaţia. Erau aşteptaţi critici de la Barcelona! N-ar putea s-o înveţe rolul pe altă actriţă?

În aceeaşi seară, la ora şase, Glaceran s-a întâlnit cu Rosa, actriţa înlocuitoare. Glaceran a făcut-o să se relaxeze, i-a spus să nu se chinuiască să reţină cuvintele ci, în loc de asta, să-şi construiască imagini mentale despre ceea ce trebuia spus. În timp ce se auzea muzică barocă lentă, au început exerciţiile de respiraţie, apoi Glaceran a citit scenariul, o dramatizare despre vrăjitoria practicată în Sabadell pe vremuri. După o oră şi cincizeci de minute, directorul, surprins, le-a auzit pe femei „Gata!" Spectacolul s-a desfăşurat, Rosa a repurtat un mare succes, iar ceilalţi actori au început să urmeze noua cale de a învăţa rapid. Învăţarea accelerată „îşi croieşte drum în Sabadell", a scris Glaceran în revista SALT, *Newsletter,* „un drum care ne va ajuta să descoperim dimensiunile infinite ale umanităţii".

Sunet şi creativitate

Ai putea dori să utilizezi frecvenţele înalte pentru a-ţi descătuşa creativitatea. Patricia Joudry a descoperit prima efectul „terapiei prin sunet" asupra talentului. Când a urmat prima dată tratamentul clinic al lui Tomatis pentru tulburări de auz, ea era deja o romancieră apreciată. Joudry suferea şi de o altă boală mutilatoare – blocaj sever la scris. După câteva săptămâni de la începerea tratamentului „barajul a explodat, blocajul s-a prăbuşit şi astăzi – la mai bine de un deceniu – pot spune că nu a mai reapărut". Joudry îşi menţine la un nivel înalt fluxul inspiraţiei, ascultând zilnic muzică de înaltă frecvenţă la walkman.

Compozitoarea din Vancouver Marian Bainsworth are o poveste deosebit de interesantă despre talentele scoase la iveală de înaltele octave ale sunetelor: „Am lucrat timp de cincisprezece ani într-un birou de proiectare, după ce am absolvit o şcoală de artă, deoarece eram sigură că nu-mi voi putea nicicând lua diploma la conservator. Compoziţiile mele erau respinse peste tot. Pusesem capac talentului pe care simţisem odată că-l am şi m-am apucat să-mi câştig pâinea cu o slujbă care nu era decât pură rutină. Nu aveam de ales. Nemulţumirea interioară, însă, a crescut, devenind atât de acută încât, în disperare de cauză, m-am interesat de o cale de a-mi uşura starea de încordare. Am început să ascult înregistrări cu „terapia prin sunet" în cea mai mare parte a timpului petrecut la serviciu.

După vreo şase luni, am simţit un fel de uşurare interioară, un nou curaj – chiar bravură – şi m-am decis să-mi părăsesc slujba şi să-mi folosesc micile economii pentru a mă transforma în artistă, orice s-ar întâmpla. Prietenii şi

Scanned with CamScanner

familia au crezut că mi-am ieşit din minţi. Însă am simţit o adevărată putere interioară, credinţa că talentul meu îngropat se luptă să se ridice la suprafaţa minţii şi este gata să înflorească. Şi chiar aşa a fost.

Am avut mult de luptat până am început să găsesc o piaţă pentru compoziţiile mele, dar am găsit-o până la urmă. Astăzi lucrez doar ca artist independent. Continuu cu religiozitate „terapia prin sunet", fiind sigură că aceasta a determinat deschiderea din interiorul meu. Poate doar a îndepărtat blocajul care îmi împiedica talentul să se dezvolte."

O altă persoană, din Tulsa, Oklahoma, profesoara Marilyn Hughes suferind de ceea ce singură a numit „un blocaj remediabil la scris", s-a adresat centrului OptimaLearning pentru a-şi depăşi obstacolele şi a se angaja pe o cale a creativităţii. Jurnalistul H. Delehanty a luat legătura cu unii clienţi ai lui Ivan Barzakov şi ai Pamelei Rand pentru un articol în revista *Focus*: „Aproape fiecare absolvent de la OptimaLearning pe care l-am intervievat a vorbit pe larg despre experimentarea unui salt al capacităţilor creative. O femeie, care nu scrisese mai mult de un paragraf timp de ani de zile, a început dintr-o dată să scrie, în capul ei, articole de reviste şi să le aştearnă în notiţe febrile pe hârtie, în timpul pauzei de masă. Un bărbat care picta ocazional s-a trezit că vine acasă de la lucru şi pictează pânze abstracte până la orele târzii ale dimineţii."

Cum să stăpâneşti mecanismele, rapid

Dacă atenţia nu îţi este atrasă de mecanismul din spatele performanţei artistice, creativitatea ta are o şansă mai mare să iasă la iveală. Vei putea utiliza tehnicile învăţării rapide pentru a-ţi interpreta rolul, asemeni unei Glaceran din povestea „S-a născut o stea", petrecută în Spania. Sau vei putea folosi repetiţiile imaginare pentru a-ţi alunga emoţiile, aşa cum l-a ajutat Lorne Cook pe tânărul Christian Braun, înaintea recitalului său de vioară. Win Wenger a utilizat mijloace accelerate pentru a-şi transforma un prieten care de-abia putea să înţeleagă o glumă într-un comic plin de ironii muşcătoare. La Universitatea Missouri, doctorii George Petrie şi Linda Rose s-au apucat să îi înveţe pe copiii săraci şi dezavantajaţi cultural să cânte la pian, folosind tehnici accelerate. Cursul final s-a materializat într-un recital susţinut împreună cu copiii învăţaţi prin metode tradiţionale. Două jurii muzicale independente i-au apreciat pe primii copii, acum avantajaţi, cu note semnificativ mai mari decât pe ceilalţi, deoarece primii îşi aminteau şi cântau muzica mult mai bine. Mulţi oameni cred că ascultarea unor înregistrări ce conţin sunete de înaltă frecvenţă îi ajută să interpreteze perfect, notă cu notă, piese pe care nu le-au cântat de ani de zile, ceea ce poţi face şi tu dacă doreşti să-ţi întăreşti memoria muzicală.

George Guthridge se consideră mai întâi un scriitor şi apoi un profesor care utilizează metoda educaţiei în revers. A publicat zeci de povestiri, iar

Scanned with CamScanner

în 1992 a apărut romanul său *Child of the Light (Copilul luminii)*, scris împreună cu Janet Gluckman. Guthridge are un talent dublu, întrucât este şi specializat în arta scrisului, predând „toate tipurile de scrieri" ani de zile. Studenţii săi de la Universitatea Fairbanks din Bristol Bay, Alaska, află cum să proiecteze, să cerceteze şi să scrie un referat în doar două zile. Cât despre educaţia în revers, metodă pe care o predă licenţiaţilor de la universitate, Guthridge a stabilit anumiţi paşi „specifici, succesivi asemeni traverselor pe o cale ferată" pentru a scrie. Aceştia par să-şi elibereze talentele. Unul dintre elevii săi a ajuns în fruntea Concursului Naţional de Ficţiune, iar un altul a câştigat chiar Concursul Internaţional de Ficţiune. Succesul lor provine, după cum spune Guthridge, din cunoaşterea modalităţii de a găsi un subiect neobişnuit şi din stabilirea limitelor unei scrieri (Vezi şi *Educaţia în revers*).

Desigur, creativitatea nu se limitează la lumea artistică. O putem vedea strălucind oriunde, într-o pledoarie juridică, într-o tehnică de predare, la o şcoală de bucătari, în inventarea unui joc nou sau în creaţia cea mai aducătoare de fericire, o viaţă pe deplin realizată. Putem utiliza tehnicile învăţării rapide special pentru mărirea capacităţii creative. Chiar cineva ocupat cu învăţarea altor lucruri se poate să simtă pulsiuni creative. După cum au descoperit atâţia oameni, pe măsură ce ne angajăm în ceva, efectul se globalizează, împrăştiindu-se ca lumina dimineţii de-a lungul pământului.

Scanned with CamScanner

O nouă culme

„Fie-ţi dat să trăieşti în timpuri interesante", spune un vechi proverb chinezesc, cu înţeles ori de binecuvântare, ori de blestem. Se pare că noi trăim în ultimul dintre timpurile interesante, ca şi cum aparatul de filmat al mileniului şi-ar fi apropiat obiectivul tot mai mult pentru a pune sub reflectoare lumea noastră, nelăsând nici un loc unde să ne putem ascunde. Oamenii sunt pe creastă şi, una peste alta, nu pare înţelept să mai aşteptăm să ne salveze altcineva. Pentru a ne găsi salvarea trebuie să ne agăţăm de noile posibilităţi din noi înşine şi din această lume. Posibilităţi uriaşe. Posibilităţi conferite doar de o evoluţie a speciei. Este nevoie urgentă de noi posibilităţi în era noastră de haos interior şi exterior.

Sistemele de învăţare rapidă nu sunt, bineînţeles, singura cale spre ceea ce Win Wenger a întrezărit sub forma „înaltei noastre moşteniri umane". Ele reprezintă, însă, un puternic început şi nu numai. Spre deosebire de multe alte idei bune, chiar în acest moment învăţarea accelerată ne oferă căi pe deplin dovedite de rezolvare a unora dintre dilemele noastre cele mai încurcate, dileme care sunt atât publice cât şi foarte personale. Cum vom învăţa? Cum vom câştiga bani?

„Acesta este apelul Dvs. de trezire!" (sună familiar?) după cum a declarat Ministrul Educaţiei, Richard Riley, în septembrie 1993, dezvăluind rezultatele unui studiu guvernamental tocmai în perioada când copiii se întorceau la şcoală. Se întorceau la ce...?

„Patruzeci şi şapte la sută dintre americani sunt aproape analfabeţi", a raportat Riley. „Le lipsesc abilităţile de bază la citire, scris şi socotit, pentru a putea fi competitivi în economia noastră tot mai complexă."

Asta înseamnă că nouăzeci de milioane dintre cetăţenii noştri sunt cuprinşi în ceea ce David Toolan, redactor la *Commonweal*, a numit „ştirea cea mai înspăimântătoare pe care am auzit-o în ani de zile". Acest dezastru este în creştere: acum zece ani „doar" 33% dintre conaţionalii noştri erau

Scanned with CamScanner

funcţional „analfabeţi". Unii copii, desigur, învaţă bine. De ce, însă, un lucru obişnuit pentru anii '40, '50 apare astăzi ca ştire în spectacolele de televiziune? Ce se petrece? Este acest pământ al libertăţii un cămin pentru cei care ştiu din ce în ce mai puţină carte? De la violenţa care ne înconjoară şi până la absenţa valorilor, la droguri, sărăcie, poluare, delincvenţă parentală – fiecare are un sâmbure de contribuţie la acest haos şi fiecare, probabil, spune un sâmbure de adevăr. Ceea ce se află însă în profunzime, înspăimântător şi de neatins, poate fi ceva de bază, o disonanţă a fundamentelor care pune beţe în roate eforturilor de a păstra sistemul intact. Acest lucru a ieşit la iveală atunci când Don Schuster şi soţia sa artistă, Loki, s-au concentrat asupra învăţării mai degrabă decât să încerce să fixeze educaţia. Au făcut-o pe scară largă, într-un fel în care nu o mai făcuse nimeni.

Într-un studiu multicultural ce cuprindea întreaga istorie, soţii Schuster au încercat să determine tipul de învăţare care a însoţit fiecare stadiu al unei civilizaţii, în derularea lui ciclică prin timp. Privind prin aceste lentile cuprinzătoare, nu este suprinzător că astăzi mulţi sunt indignaţi la gândul învăţării continue şi necesităţii de a se schimba, din moment ce aceia care ştiu din ce în ce mai puţină carte şi copiii care părăsesc şcoala în masă se descurcă totuşi. Suntem îngheţaţi într-o schemă de referinţă care se potrivea penultimului stadiu din dezvoltarea societăţii umane, iar acum strangulează noua creştere. Istoric vorbind, procesul de învăţare compatibil cu stadiul nostru de civilizaţie – care, potenţial, este un stadiu de înflorire şi culminare – este acela deschis în faţa spontaneităţii şi emoţiilor în aceeaşi măsură în care este deschis în faţa raţiunii. Este o învăţare care angajează imaginaţia şi bogăţia artelor. În acest stadiu, libertatea autodirijată umbreşte înregimentarea, iar interesul curge în sensul explorării întregului sine uman şi subliminal şi sublim.

Poate acesta este motivul pentru care învăţarea accelerată pare potrivită pentru atâţia oameni diferiţi. Este sincronizată cu stadiul la care ne aflăm, sau sperăm să fim în noul mileniu. De aceea, japoneza Mayumi Mori, de exemplu, consideră că, deşi sistemul educaţional al ţării sale s-a dovedit un adevărat triumf timp de un secol, este mai mult ca niciodată vital ca oamenii să înveţe cum să înveţe, pentru a se asigura că „japonezii vor deveni participanţi în loc de spectatori în secolul al XXI-lea". Conform intuiţiei lui Mori, şi în Japonia instituţiile scârţâie din ce în ce mai mult, ca oriunde în lume. Nu contează cât de bine a servit o instituţie în trecut, atâta timp cât nu funcţionează după o versiune proprie a „mersului infinitului" şi nu intră în armonie cu schimbările extraordinare care remodelează viaţa, ea se află pe o pantă alunecoasă.

Chiar de la început s-a întins zvonul spectaculos că învăţarea în acest superstil are ceva în plus, care lipseşte din vechiul stil. Se poate vedea asta în special în raport cu şcolarii despre care ne anunţă ştirile rele. Aceşti copii, pe cale de a deveni nişte rataţi, dacă sunt îndrumaţi pe „drumul cel bun" de profesori care fac muncă de pionierat, se reintegrează în şcoală într-un număr

Scanned with CamScanner

copleşitor. Abordarea centrată pe învăţare atinge o coardă reînviată şi în performerii de mare clasă, eliberându-i de plictiseală şi frustrare şi dirijându-i spre orizonturi mai largi.

Aproape jumătate din populaţia americană care a ieşit din şcoală nu ştie să citească, să scrie sau să socotească suficient de bine pentru a-şi găsi vreo slujbă decentă sau chiar orice fel de slujbă. Învăţarea rapidă s-a dovedit ideală într-o ţară după ţară, contribuind la recuperarea rapidă a cunoştinţelor de bază. Câţiva profesori au creat programe accelerate de citire, integrale şi testate. De ce toate aceste cunoştinţe încă se izbesc de muchiile tăioase ale societăţii?

Un sfert din cele douăzeci de milioane de americani aproape analfabeţi sunt imigranţi, ameţiţi şi mai mult din cauza dificultăţilor de limbă. Aşa cum a arătat atât de izbitor John Wade în faţa Departamentului Australian de Imigrare, învăţarea accelerată poate facilita rapid integrarea noilor veniţi, de diverse pregătiri şi vârste, pentru a deveni membri fluenţi ai societăţii, fără să mai treacă prin traume inutile. Ea este bună, de asemenea, şi pentru cei care nu emigrează, dar încearcă să-şi îmbunătăţească performanţele acolo unde se află, în ciuda dificultăţilor istorice. Se poate practica învăţarea rapidă oriunde, aproape gratuit; un radiocasetofon şi, eventual, difuzoare puternice în mijlocul unui sat vor fi de ajuns. Unele dintre cele mai emoţionante scrisori pe care le-am primit veneau din partea unor tineri bărbaţi Bantu din Africa de Sud, care se străduiau să devină asistenţi medicali şi care primiseră muzica şi tehnicile învăţării accelerate de la o turistă englezoaică. Ne-au scris despre visurile lor care, în sfârşit, s-au materializat. Pentru prima dată, acum ei cred, după cum spuneau, că ar putea avea un viitor.

Boala deficitului de atenţie, dislexia, disgrafia, autismul – toate aceste handicapuri de învăţare sunt atât de frecvente încât îţi vine să crezi că se iau. Învăţarea rapidă ajută la ameliorarea unora; la fel ajută şi o serie de alte descoperiri nu chiar de ultimă oră, în special munca lui Alfred Tomatis care a fost testată, publicată şi acceptată de Academia de Ştiinţe şi Medicină din Franţa şi a fost utilizată patruzeci de ani pentru a vindeca zeci de mii de oameni.

Dacă privim în jurul nostru, există descoperiri profunde care ne oferă soluţii. Mai putem oare să ne permitem să continuăm doar „să supravieţuim", stând cu mintea moartă pentru posibilităţile pe care le avem? Noi, cu păcatele şi neputinţele noastre, suntem propriul nostru duşman? Nicidecum. Acesta este strigătul deceniului trecut! Să ne spunem: „să lăsăm baltă sentimentul de vinovăţie, să renunţăm la rolul de victime"şi să înaintăm cu toată viteza, asemeni unei profesoare care a experimentat învăţarea rapidă cu Rosella Wallace şi a scris: „Fiecare profesor, consiliu şcolar, elev, director, oricine are de-a face cu educaţia trebuie să urmeze aceste cursuri şi să înceapă să utilizeze la clasă principiile şi practicile respective chiar acum, acum, acum!"

Scanned with CamScanner

Americanii vor duce America pe următoarea culme

„Dictonul despre prăpastia dintre cei care au şi cei care nu au va ajunge să sune aşa: prăpastia se adânceşte tot mai mult între cei care pot învăţa şi cei care nu pot învăţa – aşa vor fi oamenii separaţi pe viitor", a remarcat un industriaş, când a auzit statisticile ministrului Riley. Angajatorii nu au nevoie de statistici guvernamentale pentru a şti că greutatea de balast a forţei de muncă neutilizate ne ţine în echilibru precar pe muchia unei prăpăstii. Astăzi, însă, există o mulţime de alte prăpăstii care delimitează oamenii.

Descoperiri epocale se succed neîntrerupt. Asta pentru că ne aflăm în era informaţiei, nu? „Mai lăsaţi-o baltă", spune Tom Peters, unul dintre experţii de vârf în management ai Americii. „Era informaţiei este în urma noastră. Acum ne îndreptăm spre o nouă eră de «intensificare a creaţiei». De la San Jose la Beijing, «valoarea adăugată» provine din aplicarea a ceea ce se află deasupra umerilor."

Pe măsură ce familiarul goneşte cu viteză maximă înspre viitor, înspre noi scenarii în veşnică multiplicare, aproape oricine este în pericolul de a fi depăşit în propriul său domeniu. Cel puţin sentimentul că este imposibil să te menţii în frunte se manifestă din plin. Învăţarea rapidă ne poate da un impuls de nivel octanic înalt pentru a ne califica şi recalifica. Această metodă sporeşte abilităţile şi scade nivelul stresului, economiseşte timp, bani şi resurse. Învăluiţi în baroc de la Ohio la Heidelberg, muncitorii mai vârstnici descoperă că acum le vine mai uşor să depăşească rutina şi să asimileze noi tehnici. Aceasta nu este o realizare minoră, ne spune un creator vestimentar din New York. „Cea mai dificilă parte a muncii mele", a spus Fred Levine la emisiunea The MacNeil/Lehrer News Hour, „este să-i determin pe oamenii mei să adopte schimbările necesare. Aceasta este greutatea." Să vorbească cu clienţii de peste mări în limba lor, să-şi fixeze lista produselor farmaceutice ferm în memorie, să înveţe să opereze, să refasoneze... modalităţile accelerate pot rezolva aproape orice situaţie care necesită învăţare. Productivitatea creşte, aşa cum subliniază Dieter Jahrling de la Audi, îndată ce oameni mai sănătoşi muncesc într-un mediu umanizat. După cum a spus ministrul muncii, Robert Reich, „americanii vor fi cei care vor duce America pe următoarea culme".

> *Învăţarea rapidă ne poate da un impuls de nivel octanic înalt pentru a ne califica şi recalifica. Această metodă sporeşte abilităţile şi scade nivelul stresului, economiseşte timp, bani şi resurse.*

Nota originală a teoriei învăţării rapide, însă, este mai profundă, fundamentală, asemeni moştenirii noastre genetice, ceva ce purtăm cu noi oriunde.

„Ne aflăm într-un mediu în care educaţia pentru viaţă reprezintă pentru oricine regula jocului", afirmă Peters. Este vorba despre învăţarea de-a lungul

Scanned with CamScanner

întregii vieţi, oricât ne-ar displace. Ca specialistă în psihologia afacerilor, Marsha Sinetar a analizat predicţiile care afirmă că 70% dintre noi vor efectua muncă antreprenorială în noul mileniu şi a înţeles că avem nevoie de o nouă abordare. „Reinventarea personală, sau iniţiativa personală", o numeşte ea punându-i bazele în best-sellerul *Developing a 21st Century Mind (Dezvoltând mintea secolului XXI)* – adică să dezvoltăm o minte „adaptabilă creativ", din afluenţa „resurselor de învăţare". Este greu! Experţi în afaceri de diverse tipuri reiterează: Învăţaţi cum să vă „reinventaţi", cum să vă „re-creaţi" continuu pentru succes în secolul XXI. Este epuizant chiar şi numai ca idee, dacă privim din punctul de vedere al vechii linii de asamblare a gândirii. Cu toate acestea, este ceva uşor, în ordinea naturală a lucrurilor dacă vom urma calea noii stări umane a artei învăţării rapide.

> *Învăţaţi cum să vă „reinventaţi", cum să vă „re-creaţi" continuu pentru succes în secolul XXI.*

Este clar că trebuie să abandonăm vechile noastre aprecieri negative faţă de învăţarea de o viaţă, induse de metodele care te îndoapă cu cunoştinţe în stilul educaţiei tradiţionale, învechite. Este timpul să privim lucrurile cu alţi ochi. Fiecare copac creşte noi ramuri în sus şi-şi lărgeşte coroana, dând în fiecare anotimp frunze noi şi fructe. Aşa cum notează scriitorul Tam Mossman, însă, „oamenii vegetează mental şi fizic într-un mod pe care orice plantă sănătoasă l-ar considera înfricoşător!"

Este pur şi simplu natural să învăţăm şi să ne dezvoltăm toată viaţa. „Atunci când învăţarea este o aventură, fiecare moment al vieţii cuprinde în sine noi oportunităţi. Dreptul nostru din naştere este să fim adevăraţi cercetaşi şi nu măgari de povară", insistă un om care a absolvit şcoala cu brio, Pete Saunders Jr., director la Inner Human Potential. Imaginează-ţi că faci o adevărată aventură, calmă sau vijelioasă, după cum vrei, din a simţi, imagina, gândi, descoperi, întreaga viaţă. Sau doar relaxează-te şi pluteşte „în viaţă, dus de bucurie", cum spune versul lui William Blake.

După cum vedem că se petrece în serialul Star Trek, tot aşa noile generaţii care vor învăţa rapid deja împing limitele tot mai departe. Unele lumi noi sunt deja luate în obiectiv: utilizarea sunetelor, a mirosurilor, a câmpurilor energetice; utilizarea reţelelor informaţionale globale interactive şi realităţii virtuale pentru a scăpa de cuşca sălilor de clasă. Elevii secolului XXI vor fi oameni care-şi vor schimba starea, unii folosindu-se de tehnologie, dar alţii neutilizând alte instrumente în afară de propria lor fiinţă. Minteacorp – tocmai am început să îl înţelegem ca pe un sistem unic. Pe măsură ce se adâncesc intuiţiile geniale, la fel se adânceşte şi capacitatea noastră de a mânui energia transformatoare a artelor, puterea creativă năucitoare a imaginaţiei şi memoriei. Ce să mai zicem de integrarea finală a aşa-ziselor

Scanned with CamScanner

noastre capacităţi paranormale, pe măsură ce noile generaţii luptă să ajungă acolo unde numai geniile au ajuns înaintea lor?

Învăţătura hrăneşte învăţătură, imaginaţia înaintează în salturi vesele, depăşindu-se pe sine. „Nu numai că lumea este mai ciudată decât ne imaginăm. Este chiar mai ciudată decât ne-am *putea* imagina", spunea biologul britanic J. B. S. Haldane la începutul secolului. Întrucât viaţa a devenit supersonică, probabil mulţi dintre noi vom mai fi încă aici pentru a rămâne surprinşi de tot ceea ce se adevereşte.

În parte, viitorul va fi ceea ce proiectăm despre noi înşine. Aceasta nu putem s-o facem decât în prezent. În ce priveşte învăţarea accelerată, iată ce avem la îndemână în prezent pentru a ajuta la întruchiparea viziunii noastre:

- Mijloacele de a învăţa mai repede, de a extinde memoria şi de a ne dezvolta „eu" mai unitar;
- O perspectivă şi un anumit echipament personal necesar care să ne ajute să străbatem haosul şi să controlăm schimbarea;
- Cunoştinţele necesare pentru a deveni fiinţe care stăpânesc tehnologiile de vârf, precum şi continuarea învăţării întreaga viaţă pentru a ne împinge tot mai departe propriile limite
- şi....

Mai este ceva, care se observă mai greu, dar care s-a extins în toate sistemele accelerate, tiptil precum razele luminii ce se strecoară de-a lungul pajiştilor. Experţii din domeniul afacerilor discută despre o constantă recreare a noastră. Atenţie cum sună ... re-creare ... recreere. Prezentul ne oferă ocazii de a ne folosi de o politică a bucuriei.

Învăţarea potenţată de endorfine

Aceasta este partea fizică, reacţiile chimice ale plăcerii, care iau loc în creier ori de câte ori află ceva nou, ceva puternic şi dătător de speranţă de care te poţi agăţa în mijlocul haosului. O nouă viziune asupra lumii, ba chiar o nouă lume vine în întâmpinarea noastră şi, pur şi simplu, dacă se schimbă jocul la fel va fi şi cu regulile. Noi, împinşi de sentimentul datoriei, de îngrijorare şi frică, ne-am târât înainte, storcând tot ce-am putut din acel procent de 10% pe care îl utilizăm. Noul joc pare să necesite un alt tip de energie care să ne ducă dincolo de limite, spre înalta noastră moştenire umană. Să ascultăm glasurile venite din perspective foarte diferite:

„Terenul propice unei vieţi împlinite şi sănătoase este această formă de conştienţă numită extaz", insistă fizicianul Deepak Chopra. „Extazul este noţiunea cea mai asemănătoare cu forţa vitală pe care ne-a oferit-o natura." La celălalt capăt al ştiinţelor, profesoara de educaţie Lyelle Palmer, după o îndelungată experienţă cu învăţarea accelerată, alege un nou traseu academic atunci când scrie despre „explozia de extaz a educaţiei", ca un ecou al spuselor lui Gheorghi Lozanov: „Viaţa ar trebui să fie un izvor nesecat de

Scanned with CamScanner

bucurie". Luând pulsul timpurilor, fosta directoare de la Corpul pentru Pace, Chris Griscom, face să răsune aceste idei în cartea sa foarte convingătoare *Ecstasy is a New Frequency (Extazul este o nouă frecvenţă).* Succint, aşa cum ne-a sfătuit cu ani în urmă Joseph Campbell, pentru a da tot ce-i mai bun din tine: „Urmează-ţi extazul". Este greu de găsit o motivaţie mai atractivă – dar cum să stăpânim energiile bucuriei?

„M-am gândit la opusul bucuriei", a remarcat recent la un dineu experta în stres Lisa Curtis. „Nu cred că acesta este tristeţea. Opusul este *frica.*"

Este o părere care ne poate remonta. Ne-am putea reprezenta bucuria ca pe o spumă de pe creasta valurilor. Sau putem să o simţim ca pe un val care ne duce spre o multitudine de realizări, un val la fel de natural ca valurile mării. Este o idee străveche. Atât Biblia cât şi şcolile de înţelepciune consideră corectă următoarea ordine: armonia şi abundenţa se nasc din bucurie şi nu invers. De ce nu simţim bucuria mai des? Probabil deoarece ne blocăm bucuria intrinsecă a vieţii cu sentimente de vinovăţie, mânie, cu „ar trebui", cu critici, îngrijorări, sentimente de nimicnicie şi cu toate celelalte senzaţii negative care, la originea lor, nu sunt decât simplă frică. După cum a descoperit Tatiana Radonjik-Matano la clienţii ei plini de succes, „cheia accelerării abilităţilor este să scăpăm de blocaje". Aşa cum structurile corporatiste sunt demontate pentru a permite o nouă flexibilitate şi dezvoltare, şi noi trebuie să demontăm vechile blocaje din interiorul nostru. La urma urmelor, fiecare ştie că trebuie să scape de bagaje înainte să se avânte pe creasta valurilor.

Aici este un moment potrivit pentru a opera o schimbare. Impurităţile se adună şi din interior ca şi din afară. Dacă suntem conştienţi de un lucru, atunci putem să-l stăpânim. Teoria învăţării accelerate vine cu o abordare mentală umană şi nu critică, utilizează muzica sublimă şi recomandă relaxarea minţii şi a corpului, angajarea tuturor simţurilor, emoţiilor şi imaginaţiei, armonizarea minţii conştiente cu cea subliminală; astfel ne oferă calea de a scăpa de blocajele trecutului pentru a elibera energiile bucuriei. Fie că folosim această abordare sau oricare alta, principalul este să ne facem singuri cea mai mare favoare pe care ne o putem face în prezent. Găseşte-ţi o cale proprie de a scăpa de trecut şi de a învia pentru prezent. Întotdeauna îţi vei menţine echilibrul dacă trăieşti în timpul potrivit, în prezent. Acesta este unul dintre secretele oamenilor „care se auto-actualizează" ai lui Maslow. Vorba cântecului „N-am timp să sufăr..." Ceasul bate, timpul se scurge.

„Vremurile sunt prea periculoase"

Într-o dimineaţă de duminică ne trezim în noul mileniu. Cum va fi el? Poate va fi o vârstă de aur. „Omenirea tocmai a intrat în ceea ce probabil este cea mai mare transformare pe care a cunoscut-o...Ceva se întâmplă în structura conştiinţei umane. Este o altă specie care ia naştere." Acestea sunt

Scanned with CamScanner

spusele marelui Pierre Teilhard de Chardin, la mijlocul secolului XX. De atunci, tot mai mulţi „gânditori de frunte", de la fizicieni la filozofi, proclamă în cor că ne aflăm în mijlocul unor acumulări care vor duce din nou la schimbare. Pentru savantul englez Peter Russell, autor al cărţii *The Global Brain (Creierul global)*, aceasta poate fi un „salt evolutiv care se petrece doar o singură dată în miliarde de ani". Pentru un bătrân jurnalist canadian foarte cunoscut, Stanley Burke, este „ultima renaştere". Pentru Raymond Abrezol, sofrologul elveţian, „nu este o revoluţie, ci, literal, re-evoluţie". Consensul este că astăzi ne găsim exact în punctul de răscruce din care evoluţia nu mai este automată, ci depinde de conştiinţă, de noi înşine. Interesante vremuri!

Este dificil să nu te gândeşti la imagini apocaliptice de început de mileniu. Este, însă, o vreme a destrămării naţiunilor... Secolele de predicţii, împrăştiate în sute de texte sacre şi profane sau transmise cu grijă sub formă de istorie orală, par să iasă la lumină chiar la momentul potrivit. Chiar şi acest moment potrivit devine prevestitor. În termenii noştri este un mileniu, în cei ai lui Platon este venirea unui An de Aur care durează 26.000 ani, în cadrul matematicii vechilor maiaşi este sfârşitul ultimului Katun sau ciclu temporal. Ca pentru a confirma planificarea, se petrece în toată lumea un fenomen curios. Secretele ies la iveală. De la şcoala de înţelepciune Maori la aceea ermetică, de la hopi şi până la Francmasonerie, cunoştinţele păstrate odinioară doar pentru propriul trib sau pentru iniţiaţi devin publice. Tyrana din America Centrală este singura populaţie precolumbiană care mai există astăzi, reuşind acest lucru prin faptul că nu au vorbit niciodată cu străinii de-a lungul secolelor. Recent s-au hotărât – o singură dată şi fără să o mai repete – să vorbească, prin intermediul BBC! Scopul acestei decizii: să-l avertizeze pe „fratele mai tânăr", pe noi, asupra pericolelor pe care le vor aduce schimbările prezente. Pare a fi sfârşitul celui de-al treilea act al unei piese, atunci când întreaga distribuţie şi firele intrigii se dau pe faţă, iar cortina coboară asupra lor. „Lumea este acum prea periculoasă pentru orice altceva în afara utopiei", a fost răspunsul lui Buckminster Fuller la întrebarea „Ce va urma?" Cercetătoarea fenomenelor conştiinţei, Trish Pfeiffer, subliniază că, la sfârşitul erei Kali Yuga – vârsta cea mai întunecată, prevăzută de scrierile sfinte hinduse în ciclul vremurilor – se spune că, după golirea scenei, o eră de aur se va aşterne pentru a începe un nou ciclu. „Pentru noi, posibil Era Cosmică". Poate.

DACĂ VREI SĂ ZBORI, SCAPĂ DE ÎNVELIŞUL DE LARVĂ! – sună o ironie înscrisă pe tricourile create ca reclamă la învăţarea rapidă. Pare cam riscant să zbori ca un fluture în contextul conflictelor dificile de astăzi. Cu toate acestea...în teoria haosului care, recent, a captat nu numai imaginaţia oamenilor de ştiinţă, eroul despre care citim este tocmai fluturele. Zborul unui singur fluture, se spune, poate, în mod invizibil, imprevizibil, să influenţeze puternicele fronturi atmosferice ale pământului.

Scanned with CamScanner

Fiecare dintre noi are o schemă de zbor unică, o undă de influenţă poate mai mare decât ne imaginăm, atât faţă de prezent, cât şi faţă de lumea care va veni. Undeva, în adâncul nostru, toţi deţinem adevărata substanţă, promisiunea înaltei noastre moşteniri umane. Certitudinea că este aici şi cheile pentru a începe s-o descuiem sunt mai puternice decât oricând în trecut. Sigur nu este decât răspunsul la întrebarea pe care ne-o impune venirea mileniului. Vom dormi în continuare sau ne vom trezi? Ne-am târât clătinându-ne prin noaptea violentă, febrilă a secolului XX spre hotarul ireal dintre somn şi veghe, în care crâmpeie strălucitoare de revelaţii se împletesc pur şi simplu cu necesitatea de a supravieţui.

Acum, sau poate niciodată, este timpul să rostim, împreună cu poeta renascentistă Maya Angelou: „Bună dimineaţa!".

MANUALUL ÎNVĂŢĂRII RAPIDE

Scanned with CamScanner

PARTEA A DOUA

MANUALUL ÎNVĂŢĂRII RAPIDE

Scanned with CamScanner

23

Cum să atingem starea optimă pentru învăţarea rapidă

Învăţarea rapidă, în general, reprezintă orice sistem de învăţare accelerată care: îndepărtează stresul, maximizează memoria şi potenţialul, funcţionează atât la nivelul conştient cât şi la cel subconştient, dezvoltă întreaga personalitate în mod global, sporeşte gradul de sănătate şi creativitate şi se realizează cu plăcere.

Forma specifică de învăţare rapidă propusă de noi utilizează următoarele tehnici: relaxarea psihologică şi exerciţiile de vizualizare care dizolvă stresul şi ajută la inducerea stării optime pentru întregul minte-corp în vederea învăţării rapide; muzica barocă de 60 de bătăi, care îndepărtează stresul şi ancorează memoria; compartimentarea informaţiilor cursului în scurte „segmente de sunet", prezentate în tranşe ritmice şi cu anumite intonaţii, pe un fond de muzică barocă lentă. De asemenea, recomandăm concertele muzicale de înaltă frecvenţă şi citirea dramatică a unui text – cu rol de energizare şi echilibrare a creierului şi minţii.

Pentru a accelera învăţarea, primul pas este să încetinim ritmurile corporale, în timp ce mintea va fi menţinută într-o stare de alertă – astfel vom obţine starea optimă a învăţării rapide. Formatul propus de noi pentru realizarea învăţării rapide pe cont propriu recomandă patru paşi simpli, care vor conduce la atingerea acestei stări optime:

1. Elimină din corp orice formă de stres şi tensiune.
2. Calmează-ţi şi reîmprospătează-ţi mintea, eliminând grijile şi temerile.
3. Aminteşte-ţi de o întâmplare din viaţă când ai avut o reuşită şi permite emoţiilor pozitive, de bucurie şi triumf, să circule prin interiorul tău şi să se întrepătrundă cu situaţia actuală de învăţare.
4. Respiră după scheme care permit creşterea fluxului de oxigen spre creier şi care ajută la sincronizarea emisferelor cerebrale.

Scanned with CamScanner

O mulţime de oameni au obţinut rezultate excelente urmând acest protocol de bază. În primele câteva săptămâni, mulţi alocă douăzeci de minute pentru a executa în ordine cele patru trepte ale exerciţiului. Exerciţiul integral se găseşte şi înregistrat pe casete, pregătite de expertul în controlul stresului Eli Bay de la firma Relaxation Response din Toronto. O dată ce va deveni a doua natură, se poate induce starea optimă în trei-patru minute. Desigur, putem executa fiecare pas în mod independent, înainte de a începe să învăţăm sau să executăm ceva. Recomandare importantă: mulţi practicanţi au descoperit că ascultarea muzicii specifice învăţării rapide, ca fundal, în timp ce derulează acest mini-program de control al stresului conduce la facilitarea comunicării cu subconştientul şi sporeşte eficienţa programului.

Pasul 1 – Dizolvarea stresului

Valul relaxării

Stai în picioare sau aşezat. Încordează muşchii uşor şi scurt, începând cu degetele de la picioare şi cu picioarele, apoi partea inferioară a spatelui şi abdomenul, partea superioară a torsului, umerii, pieptul, braţele şi faţa. Trebuie să simţi că întregul corp se încordează câteva secunde. Apoi lasă să coboare un val de relaxare caldă prin tot corpul, începând de la cap. Permite-i să curgă peste gât, braţe, umeri, spate, abdomen, picioare şi tălpi. Permite valului să elimine treptat încordarea şi oboseala. Reţine punctele din corp în care transporţi sau depozitezi tensiunea sau în care muşchii sunt încordaţi ori simţi un nod tare. Lasă valul de relaxare să treacă peste acestea. Încearcă să simţi că tensiunea musculară este îndepărtată de fiecare dintre aceste valuri. Acum încordează şi relaxează întregul corp cu un alt val de relaxare. Fă asta de două-trei ori. Roteşte de câteva ori gâtul pentru a-ţi îmbunătăţi circulaţia sângelui spre cap. Simte-te complet relaxat, aşezat în poziţia şezând sau culcat şi treci la exerciţiul următor.

Vizualizări pentru controlul stresului

Poţi fie să-ţi înregistrezi acest exerciţiu, fie să-l citeşti integral şi să-l execuţi din memorie.

Fă-te cât mai comod posibil. Elimină orice îmbrăcăminte care te strânge. Simte-te foarte, foarte relaxat. Respiră de mai multe ori încet şi adânc. În timp ce respiri adânc şi uşor, spune-ţi:

„În timp ce respir adânc şi uşor simţindu-mă profund relaxat, mă văd pe mine la etajul şapte al unei clădiri. Zidurile pe care le văd sunt zugrăvite într-o culoare roşie, vie şi caldă. Trec prin holul cel roşu până la capăt şi ajung la un lift pe care scrie «Coborâre». Este un lift special, de culoare argintie. Este lucios, silenţios, oferă siguranţă perfectă şi mă pot baza pe el.

Scanned with CamScanner

păşesc în lift şi simt cum alunec în jos. Mă ţin cu mâinile de bare şi mă simt perfect în siguranţă. Cobor fără nici un zgomot, foarte încet, foarte bine şi în siguranţă. Cobor, călătorind deosebit de relaxat spre principalul meu nivel interior, un nivel de unde ştiu că pot stabili legături cu eul meu interior. Continuu să cobor, simţindu-mă relaxat şi moale...relaxat şi moale.

Inspir profund. În timp ce expir, repet «şapte» de mai multe ori. Îmi imaginez un mare număr 7 rezemat în picioare de pereţii pictaţi într-un roşu viu ai acestui etaj şapte. Culoarea roşie pare să plutească dincolo de mine, în timp ce continuu relaxanta călătorie în jos.

Cobor din lift. Am ajuns la etajul şase. În timp ce străbat holul spre următorul lift care coboară, văd un gigantic număr 6 pictat pe pereţii luminoşi, portocalii, ai acestui etaj şase. Înconjurat de strălucitoarea culoare portocalie, păşesc în liftul pentru coborâre. Din nou, încet, fără nici un efort, alunec în jos. Inspir profund şi, în timp ce expir, repet «şase» de mai multe ori şi văd limpede frumoşii pereţi portocalii care mă înconjoară.

Mă simt detensionat şi relaxat pe măsură ce cobor lin spre o zonă încă mai odihnitoare şi mai plăcută. Acum sunt la etajul cinci. Văd semnul 5 şi observ că pereţii sunt zugrăviţi într-o culoare foarte strălucitoare, galben-aurie. Cobor din lift şi străbat acest coridor galben spre următorul lift care coboară. Inspir profund şi, pe măsură ce expir, vizualizez numărul 5. Repet mental «cinci» de mai multe ori, în timp ce admir această minunată şi veselă culoare galben-aurie. Intru în liftul următor şi continuu să plutesc în jos. Mă simt foarte comod. Nu fac nimic decât să admir culorile.

Văd semnul etajului patru şi observ că pereţii sunt de un verde culoarea ierbii, odihnitor şi luxuriant. Cobor din lift la etajul patru şi merg prin această culoare limpede, verde ca smaraldul, spre liftul următor.

Inspir profund şi, în timp ce expir, văd numărul 4. Repet mental «patru» de mai multe ori. Mă bucur de verdele limpede şi bogat care mă înconjoară în timp ce păşesc în liftul următor şi alunec calm în jos prin minunatul verde, spre o zonă încă mai plăcută şi mai relaxantă.

Văd semnul etajului trei şi văd că pereţii acestui etaj sunt de un albastru limpede şi strălucitor. Mă simt plin de acest albastru paşnic şi calm. Stau câteva clipe la etajul trei şi îmi închipui o scenă liniştită în mijlocul naturii – un loc preferat în care totdeauna am simţit cea mai adâncă odihnă – un lac albastru sau oceanul calm şi albastru, câmpurile şi munţii deasupra cărora se înalţă cerul albastru. Din nou simt acelaşi sentiment de echilibru, de relaxare adâncă, pe care l-am simţit atunci. Mă bucur de albastrul care pluteşte în jurul meu şi simt o senzaţie foarte plăcută, foarte odihnitoare şi relaxantă.

Inspir adânc şi, în timp ce expir, văd numărul 3. Repet mental «trei», de mai multe ori.

Păşesc în următorul lift care coboară şi din nou încep să alunec lin şi uşor în jos spre o zonă chiar mai plăcută, mai relaxantă, de culoare blândă şi odihnitoare.

Scanned with CamScanner

Văd semnul etajului doi şi observ că pereţii acestui etaj au o bogată, vibrantă culoare purpurie. Mă dau jos din lift. Inspir adânc şi, în timp ce expir, văd numărul 2. Repet mental de mai multe ori «doi». Simt acest purpuriu bogat cum mă înconjoară şi mă simt extraordinar de comod şi relaxat. Merg prin culoarea purpurie şi simt cum mă pătrunde, în timp ce străbat holul spre următorul lift pe care scrie „Coborâre".

Cobor prin purpuriul intens spre o zonă colorată încă mai plăcut şi mai relaxant. Văd scrisul ETAJUL UNU. Observ că acest nivel principal este de un ultraviolet luminos. Liftul alunecă încetişor în jos şi cobor la primul etaj.

Inspir adânc şi, în timp ce expir, văd numărul şi repet «unu» de mai multe ori. Mă bucur de luminoasa culoare ultravioletă care mă înconjoară şi mă simt îmbăiat în strălucirea ei. Acum am intrat într-o stare de foarte profundă relaxare. Mă simt foarte odihnit, sănătos şi relaxat. Acum mă aflu la principalul meu nivel interior. La acest nivel, pot cu uşurinţă să mă conexez la alte zone de conştienţă din mintea mea. Continuu să mă odihnesc şi să mă bucur de o relaxare completă. (Pauză)

Afirm că sunt o persoană unică.
Îmi ating obiectivele.
Pentru mine este uşor şi distractiv să învăţ şi să-mi amintesc ce-am învăţat.
Sunt perfect calm."

Adaugă şi alte afirmaţii care îţi vor conduce mintea interioară spre ţelul actual. (Vezi mai jos.)

„Pentru a pleca de la acest nivel principal, număr invers 3, 2, 1. La 1 deschid ochii. Mă simt atent, senin, concentrat, proaspăt şi eliberat de orice tensiune."

Dacă execuţi acest program în patru timpi, de la cap la coadă, foloseşte numărătoarea inversă pentru a reveni la activităţile cotidiene, după al patrulea exerciţiu. (Notă: dacă vrei, poţi substitui liftul cu scări. Vezi *Partea a treia* pentru tehnici alternative de eliberare de stres şi de relaxare.)

Afirmaţiile

Propoziţiile afirmative ajută oricând, dar sunt bune mai ales în stări de relaxare conştientă. Creează-ţi propriile afirmaţii. Acestea trebuie să fie scurte, ritmice şi pozitive. Repetă fiecare afirmaţie de patru sau de cinci ori.

Afirmaţii pentru învăţare

Mă eliberez de eşecurile din trecut.
Pot face asta.
Îmi este uşor să învăţ.

Scanned with CamScanner

Îmi este uşor să-mi amintesc.
E uşor să învăţ _____.
Îmi descopăr noi însuşiri.
Mintea mea lucrează rapid şi eficient.
Am numai realizări.

Înaintea unui test, examen, interviu sau unei audiţii

Sunt perfect calm şi încrezător.
Îmi amintesc tot ce am nevoie să ştiu.
Recunosc răspunsurile corecte când trebuie.
Memoria mea funcţionează perfect.
Am tot timpul pentru a termina testul.
Mă concentrez cu uşurinţă de la început până la sfârşit.

Pasul 2 – Vizualizări pentru calmarea minţii

Dacă vom scăpa de griji, de temeri şi de frica de eşec vom oferi abilităţilor noastre şansa de a străluci. O cale dovedită pentru calmarea minţii şi eliberarea de griji şi presiuni este să ne imaginăm într-un loc frumos din mijlocul naturii.

Poţi să-ţi închipui că te plimbi prin parcul preferat sau prin pădure, ori că străbaţi dealuri şi munţi ca cele din filmul *Sunetul muzicii,* ori că stai pur şi simplu lângă un lac, în mijlocul unui peisaj de vară sau de iarnă. Poate doreşti să mergi pe plajă. Alege orice loc din natură care-ţi aduce seninătate. După ce ai străbătut spectrul curcubeului până la capăt cu liftul şi ai rostit propoziţiile afirmative despre propriile capacităţi:

Zboară spre o plajă frumoasă în staţiunea de vacanţă preferată.

Încearcă să simţi căldura soarelui. Miroase aerul proaspăt şi delicios al mării.

Plimbă-te de-a lungul plajei, până la malul mării.

Simte căldura nisipului sub tălpi şi cum acesta se strecoară printre degete, în timp ce păşeşti.

Absoarbe albastrul intens şi însorit al cerului şi albastrul turcoaz al apei.

În timp ce te plimbi pe malul mării, încearcă să simţi valurile cum alunecă blând în jurul gleznelor. Valurile te împrospătează.

Simţi pe piele briza uşoară care suflă încet. Grijile, neliniştea şi necazurile alunecă, îndepărtându-se uşor pe aripile vântului. Acum sunt departe, departe.

În depărtare auzi chemările pescăruşilor.

Urmăreşte imaginea strălucitoare a soarelui cum dansează pe apă.

Bucură-te de această scenă cât mai mult timp posibil.

Dacă execuţi de unul singur exerciţiul de calmare a minţii, poţi să te bucuri de un efect înălţător obţinut pe un fundal muzical, cum ar fi muzica „anti-nebunie" a lui Steve Halpern sau diversele „sunete naturale", luate

Scanned with CamScanner

din mediul înconjurător şi înregistrate pe compact discuri. Mini-vacanţa de calmare a minţii poate varia de la o zi la alta (Vezi *Partea a treia* pentru mai multe exerciţii de vizualizare).

Pasul 3 – „Excelebrează!" Bucuria învăţării. Aducerea aminte

Celebrează-ţi abilităţile şi realizările! Potenţialul tău adiţional este prezent, aşteptând să fie scos la suprafaţă. Ce îl poate invoca? Emoţiile – în special emoţiile create de bucurie, plăcere, recunoştinţă. Bucuria este un mesager emoţional puternic, care comunică cu mintea interioară astfel încât să lucreze pentru tine şi nu împotriva ta. Filosofia de tipul „nu e realizare fără sudoare" ne-a condus la nivelul de 5% de folosire a potenţialului. Acum, cu învăţarea potenţată de endorfine, se ajunge prin extaz la accelerare. Bucuria poate fi cheia deschiderii celor 95 de procente rămase.

Bucuria şi-a dovedit eficienţa chiar şi în laborator. Doctorul în neurologie Aryeh Routtenberg, de la Universitatea Northwestern, a fost primul care a descoperit că aceleaşi zone cerebrale care generează endorfinele producătoare de plăcere sunt şi centri ai consolidării memoriei. Chiar şi aplicat pe şobolani „tratamentul prin bucurie" (endorfine generate prin electrostimulare) i-a transformat pe aceştia în „şobolani superstudioşi". Dr. James Olds a întocmit grafice cu punctajul obţinut de asemenea şobolani la coeficientul de inteligenţă, memorie şi la testele cu labirintul. Aceştia au ajuns să-şi dubleze viteza de învăţare. Bucuria şi produsele sale, neurotransmiţătorii, sporesc capacitatea de învăţare şi memoria. Oamenii cărora „le place ceea ce fac" produc mesageri cerebrali care le cresc abilităţile de a face în continuare ceea ce le place. Maşinile minţii îmbunătăţesc învăţarea şi memoria, prin impulsionarea endorfinelor care potenţează inteligenţa. Şi tu poţi face asta pe gratis, folosind echipamentul cu care te-ai născut. Retrăirea unui moment fericit sau a petrecerii date în cinstea acestuia şi îmbibarea momentului prezent sau „încercării" care te aşteaptă cu acel sentiment pozitiv este o adevărată cheie care deschide poarta spre excelenţă.

Evocarea celei mai frumoase amintiri

Întoarce-te la o perioadă din viaţa ta când te-ai simţit cu adevărat bine datorită unei reuşite sau realizări. Poate fi un moment recent sau unul de când erai foarte tânăr. Poate fi un succes legat de învăţătură sau poate fi o vârstă la care memoria se afla la înălţime. Ori tocmai acel cuvânt cheie care ţi-a rezolvat rebusul cel dificil, clipele când te-ai bucurat de o carte fascinantă, de un film bun sau de programul preferat de televiziune. Poate fi momentul în care ai descoperit un lucru care te preocupa de mult sau cel în care ai pregătit o masă excelentă. Dacă este din sport, poate fi chiar clipa când ai

Scanned with CamScanner

reuşit calificarea la campionatul local. Poate fi o experienţă din copilărie, ca ziua când ai mers pentru prima dată pe bicicletă. Poate fi de pe vremea şcolii sau a liceului, când ţi-au fost recunoscute meritele sau ai primit un premiu. Poate fi ziua când ai reuşit la examenul de şofer şi ţi-ai luat carnetul de conducere. Poate fi ziua în care ţi-a reuşit un spectacol triumfător pe scenă, sau momentul în care ai câştigat un premiu la un concurs. Poate fi orice moment în care te-ai simţit mulţumit, emoţionat şi împlinit.

Reaminteşte-ţi sentimentul de învingător pe care ţi l-a prilejuit acea experienţă de succes. Evocă toate detaliile, cât mai cuprinzător. Imaginează-ţi că eşti din nou acolo. Vizionează cu ochii minţii locul în care te aflai. Mai erau şi alţii acolo? Acţiunea se întâmpla afară sau înăuntru? Cum te simţeai din punct de vedere fizic? Radiografiază-ţi capul, mâinile, stomacul. Încearcă să simţi aceleaşi emoţii puternice, aceleaşi gânduri şi aceeaşi bucurie a împlinirii. Aminteşte-ţi nerăbdarea şi entuziasmul pe care le-ai simţit în acea experienţă fericită. Simţi plăcerea de a vedea cum mintea, memoria şi întregul tău organism funcţionează cu uşurinţă, sincronizate? Păstrează acel sentiment special. Lasă-l să te umple de o stare de bine, pe măsură ce te relaxezi, ascultând o înregistrare cu metodele învăţării rapide. Excelează – celebrează – „excelebrează!"

Pasul 4 – Respiraţia ritmică

Respiraţia profundă şi ritmică oxigenează creierul, iar oxigenul este combustibilul învăţării şi memoriei. Respiraţia ritmică sincronizează, de asemenea, emisferele cerebrale, iar această sincronizare alimentează creativitatea. În plus, respiraţia lentă, ritmică ajută la încetinirea ritmurilor în care pulsează întregul minte-corp şi la obţinerea stării optime de învăţare.

Stai comod pe un scaun, ori întinde-te pe o canapea sau pe un pat. Relaxează-te prin intermediul metodei preferate. Închide ochii şi inspiră lent, profund, pe nas. Inhalează cât de mult aer poţi fără să te forţezi. Apoi, încearcă să mai inspiri încă puţin aer. Acum expiră foarte lent. Relaxează-te profund în timp ce expiri. Încearcă să expiri forţat încă puţin aer.

Exersează această respiraţie profundă câteva minute. Inhalează cât poţi de mult aer prin intermediul „respiraţiei abdominale". Expiră lent şi suge-ţi burta în acelaşi timp. Inspiră din nou cât mai mult aer. De data asta reţine aerul cât numeri până la 3 şi expiră foarte lent. Relaxează-te. Încearcă să inhalezi aer dintr-o singură respiraţie continuă.

Acum începi să ritmezi respiraţia. Inhalează cât numeri până la 4. Reţine aerul cât numeri până la 4. Expiră cât numeri până la 4. Fă pauză cât numeri până la 4:

Inhalează – 2, 3, 4
Reţine – 2, 3, 4

Scanned with CamScanner

Expiră – 2, 3, 4
Pauză – 2, 3, 4

Repetă de patru sau de cinci ori. Relaxează-te şi încearcă să-ţi faci repiraţia încă mai lentă, de data asta numărând până la şase:

Inhalează – 2, 3, 4, 5, 6
Reţine – 2, 3, 4, 5, 6
Expiră – 2, 3, 4, 5, 6
Pauză – 2, 3, 4, 5, 6

Repetă de patru-cinci ori. Relaxează-te şi încearcă un tipar respiratoriu încă mai lent – un număr de 8:

Inhalează – 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
Reţine – 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
Expiră – 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
Pauză – 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

Repetă de mai multe ori. Dacă ai posibilitatea, încearcă să faci câteva exerciţii de respiraţie ritmică înainte de o repriză de învăţare rapidă.

Dacă ai făcut setul cu cele patru exerciţii ale învăţării rapide în ordinea corectă, foloseşte simpla numărătoare inversă pentru a reveni la activităţile cotidiene. „Acum număr trei, doi, unu, deschid ochii şi mă simt activ şi proaspăt, eliberat de orice tensiune. Trei, doi, unu – ochii deschişi. Mă simt vioi, senin şi prezent." Scutură mâinile şi întinde-te.

În timpul şedinţei de extindere a memoriei pe fundal de muzică barocă, vei respira după o schemă diferită, mai scurtă, ţinându-ţi respiraţia în intervalul celor patru secunde ale secvenţei de informaţii pe care o primeşti inspirând şi expirând în timpul pauzei de patru secunde. S-ar putea să ai nevoie să exersezi această respiraţie puţin înainte de a te apuca de învăţat.

Concertul pentru memorie al învăţării rapide

Înainte de o repriză de învăţare rapidă, ar prinde bine să arunci o privire peste materialul pe care vrei să-l înveţi şi repeţi. Încearcă să faci asta într-un mod plin de viaţă. Creează-ţi imagini nebuneşti, exagerate, pentru că te ajută să-ţi fixezi informaţiile tehnice. Încearcă jocuri, cuvinte potrivite sau chiar scrie-ţi informaţia pe cartoane colorate împrăştiate pe jos după un anume tipar şi păşeşte printre ele, pentru a ţi le întipări în memoria cinetică. Foloseşte-te de toate simţurile. Subliniază materialul cu diferite culori sau nuanţatoare care au diferite arome, sau stropeşte cu diverse arome (de exemplu ciocolată sau mentă), ori anumite parfumuri, pe paginile cu informaţiile specifice pe care trebuie să le asimilezi. Alcătuieşte poezioare atractive pentru a învăţa mai bine datele şi leagă cuvintele unor cântece deja cunoscute. În următoarele secţiuni vor fi prezentate şi alte trucuri utilizate de adepţii mai experimentaţi ai învăţării rapide.

Scanned with CamScanner

Îţi va fi de folos ca, peste o săptămână, să repeţi cinci minute seara înainte de a te culca şi, din nou, peste o lună – aceasta ajută la o adevărată fixare a materiei în memoria pe termen lung.

O şedinţă de extindere a memoriei cu metodele învăţării rapide nu necesită decât un casetofon şi/sau o altă persoană care să-ţi citească materialul cu voce tare.

1. Execută exerciţiile de relaxare în patru trepte, pentru a te transpune în starea optimă de învăţare.
2. Dă drumul la înregistrarea materialului. Dacă sunt între 80 şi 100 de biţi de informaţie, caseta va dura în jur de un sfert de oră. Aceasta poate fi pregătită de tine sau cumpărată de la un centru de învăţare rapidă. Vocea va citi materialul ritmat în cicluri segmentate – patru secunde de informaţie şi patru secunde de pauză. Intonaţiile variate vor face materialul mai interesant.
3. Citeşte în gând informaţiile cursului o dată cu materialul ascultat. Încearcă să-ţi ţii respiraţia atunci când auzi informaţiile. Inspiră şi expiră în timpul pauzelor. Dacă-ţi este greu să urmezi această schemă respiratorie, omite-o pentru moment şi lasă-ţi respiraţia să curgă în ritmul muzicii, iar aceasta se va ritma în mod natural. Pe cât posibil, încearcă în timpul pauzelor să-ţi creezi imagini care să ilustreze informaţiile auzite.
4. După ce ai parcurs întreaga lecţie, vei auzi cum începe muzica lentă, de 60 de bătăi. Lasă-te pe spate, relaxează-te, închide ochii şi ascultă din nou materialul lecţiei. Nu te încorda, lasă-ţi mintea să plutească între muzică şi informaţii. Concertul va dura între 12 şi 15 minute.

După şedinţa de extindere a memoriei poate vei dori să te testezi singur pentru a verifica cantitatea de informaţii pe care ai asimilat-o. Este important să încerci să utilizezi materialul pe care l-ai ascultat. Dacă este o limbă străină, încearcă jocuri de cuvinte pentru a exersa noul vocabular sau roagă un prieten să-ţi pună întrebări. Dacă sunt date ştiinţifice, repetă-le din nou şi vezi câte îţi mai aduci aminte. Tot în această parte a cărţii vei găsi şi unele sugestii specifice.

A doua sau a treia zi, tot mai multe informaţii îţi vor răsări în minte. Învăţarea rapidă are un efect de bulgăre de zăpadă. Cu cât o practici mai mult, cu atât devine mai uşoară şi mai rapidă. La început vei dori, poate, să repeţi aceeaşi lecţie de mai multe ori pentru a o reţine sută la sută. Ca orice abilitate, acest proces devine din ce în ce mai uşor. La lecţia a zecea vei învăţa mai mult decât la prima şi nu vei mai avea nevoie de atâtea recapitulări.

Dincolo şi mai presus de accelerarea învăţării, realizată automat, acest proces global de învăţare rapidă aduce îmbunătăţiri sănătăţii, memoriei şi creativităţii şi ajută la dezgroparea unor noi abilităţi ce zac, nefolosite, în interiorul nostru.

Scanned with CamScanner

Cum să-ţi pregăteşti programul de învăţare rapidă

Putem folosi învăţarea rapidă aproape la orice. A fost adaptată pentru legislaţia proprietăţii funciare, pentru regulamentele sportive, pentru codul Morse, ca şi pentru informaţiile ştiinţifice din domeniile medicinei, pronunţiei pe litere, matematicii, regulilor gramaticale, programelor de calculator sau pentru dactilografie, limbi străine şi chiar regulamente sanitare. Ajută agenţii de vânzări să-ţi amintească produsele, listele de preţuri, numele clienţilor. Agenţii bursei de mărfuri au utilizat-o pentru a-şi aminti numele stocurilor şi codurile lor. Se poate folosi la memorarea numerelor de telefon, datelor astrologice, versetelor din Biblie, a informaţiilor despre nutriţie, a compoziţiei meniurilor sau listelor de vinuri. Dacă te îndrepţi spre Atlantic City sau Reno, poţi chiar s-o foloseşti la memorarea trucurilor pentru jocurile de cărţi şi pariuri. Călătorii o pot folosi la memorarea ratelor de schimb ale monedei proprii. Este de mare ajutor celor care au o pasiune, de la studiatul păsărilor în natură şi până la colecţionarea oricăror obiecte. Unii s-au folosit de învăţare rapidă chiar pentru a câştiga concursuri.

Aceste şedinţe de potenţare a memoriei se realizează cel mai uşor pe casete înregistrate. Ele constau din două părţi: citirea tranşelor de informaţie fără fundal muzical şi citirea aceloraşi tranşe de informaţie cu muzica specifică a învăţării rapide.

Iată cum se alcătuieşte o asemenea casetă: întâi strânge materialul. Alcătuieşte rezumate sub formă de fişe şi încearcă să reduci fiecare paragraf la o tranşă mică de 7-9 cuvinte. Cercetările au demonstrat că tranşele mici de date sunt absorbite pe loc de memorie. (De aceea numerele de telefon au 7 cifre.)

De exemplu, dacă subiectul este:

Inventatori: „Edison: Thomas Edison a inventat becul."
Aritmetică: „Patru ori patru fac şaisprezece."
Geografie: „Capitala statului New York – Albany."

Scanned with CamScanner

Limbi străine – vocabular francez: „Bună ziua – Bonjour"
Calculatoare: „MS-DOS este un computer cu Sistem de Operare pe Disc."

Tranşele ritmice de informaţii

Acum eşti gata să-ţi înregistrezi datele. Învăţarea rapidă utilizează un ciclu de segmentare de opt secunde. Trebuie să rosteşti cu voce tare datele în primele patru secunde, apoi să faci pauză în următoarele patru secunde; să rosteşti informaţiile timp de patru secunde; să păstrezi liniştea alte patru secunde şi tot aşa.

Cercetările ştiinţifice arată că pauza de patru secunde reprezintă timpul necesar celulelor cerebrale şi memoriei să absoarbă şi să înregistreze informaţiile mai bine, astfel încât acestea să fie mai uşor de redat.

Să presupunem că avem de pregătit tabla înmulţirii:

1 2 3 4	1 2 3 4
„Un ori unu fac unu."	Pauză
„Doi ori doi fac patru."	Pauză
„Trei ori trei fac nouă."	Pauză
„Patru ori patru fac şaisprezece."	Pauză

Cum se vor număra cele 4 secunde? Vechiul mod de a număra secundele – „douăzecişitrei – douăzecişipatru; douăzecişitrei – douăzecişipatru; douăzecişitrei – douăzecişipatru; douăzecişitrei – douăzecişipatru" – ne dă o idee în mare, dar pentru a face tranşe precise există mai multe modalităţi simple. Foloseşte o casetă segmentată sau un metronom, un cronometru sau fă-ţi propria înregistrare segmentată.

Pentru a-ţi alcătui propria casetă segmentată în tranşe de informaţie şi pauze, pune o casetă goală de şaizeci de minute la casetofon. Ai nevoie de un băţ sau de o lingură şi de un ceas cu secundar. Apasă pe butonul „înregistrare" şi loveşte băţul sau lingura la fiecare patru secunde, utilizând ceasul.

Pentru a-ţi înregistra materialul în ciclul de opt secunde, concepe-l ca fiind alcătuit din două părţi de câte patru secunde fiecare: partea vorbită – partea de pauză, partea vorbită – partea de pauză, partea vorbită – partea de pauză. Structurează materialul în prima parte, vorbită, de patru secunde. Păstrează liniştea în timpul următoarei părţi de patru secunde, respectiv partea de pauză, şi tot aşa. Dacă informaţiile sunt foarte scurte nu este nevoie să umpli toată partea vorbită de patru secunde. Înseamnă doar că partea de pauză va deveni mai lungă. Dacă există mult material care trebuie comasat în partea vorbită, atunci vei vorbi mai repede. Consideră această înregistrare ca pe un interval dintr-un concurs cu întrebări şi răspunsuri, în care trebuie

Scanned with CamScanner

să dai răspunsul înainte de a suna clopoţelul care arată că a expirat timpul. Dacă informaţiile invadează şi partea de pauză, aceasta poate fi scurtată la două secunde. Când materialul este cu adevărat stufos, atunci trebuie să-l împarţi în mai multe părţi vorbite. După câteva exerciţii de acest fel, segmentarea materialului în unităţi de opt secunde va deveni foarte uşor un proces automat.

Intonaţiile

Pentru a ne menţine un interes crescut faţă de ceea ce trebuie învăţat în ciclurile segmentate, cercetările au arătat că intonaţiile variate sunt de un mare ajutor. Ele îndepărtează plictiseala. Învăţarea rapidă utilizează trei tonalităţi vocale diferite: (a) normală; (b) blândă, şoptită, conspirativă şi (c) sonoră, poruncitoare. Aceste trei intonaţii se succed în continuu.

Iată cum sună tabla înmulţirii pe cele trei tonuri:

„Unu ori unu fac unu."	normal
„Doi ori doi fac patru."	şoptit, conspirativ
„Trei ori trei fac nouă."	sonor, poruncitor
„Patru ori patru fac şaisprezece."	normal
„Cinci ori cinci fac douăzeci şi cinci."	şoptit, conspirativ

Unii au reuşit să înveţe rapid, fără a utiliza intonaţii speciale. Deci, chiar dacă nu-ţi plac sau uiţi să le utilizezi, tot vei reuşi să înveţi rapid. Cu toate acestea, cu cât foloseşti mai multe dintre componentele sistemului, cu atât vei reuşi mai bine. Pentru vocabularul limbilor străine intonaţiile se vor folosi numai la cuvintele străine şi nu la traducerea acestora.

Cantitatea de informaţii pe şedinţă

După ce te-ai obişnuit cu această metodă, poţi asimila între 50 şi 150 de biţi noi de informaţie la fiecare lecţie. Cu cât exersezi metoda mai mult, cu atât vei putea reţine mai mult. Asemeni bulgărelui de zăpadă care se rostogoleşte, îţi va fi din ce în ce mai uşor. Învăţarea pe cont propriu, pentru cine este conştient de aceste posibilităţi, poate să sporească progresiv capacitatea de asimilare a unor cantităţi record de informaţii. Pe măsură ce-ţi deschizi noi potenţiale, nu vei mai fi nevoit să asculţi o înregistrare de prea multe ori.

Ciclul de opt secunde acoperă şapte unităţi şi jumătate de informaţie pe minut. O sută de unităţi de informaţie necesită cam treisprezece minute. Cincizeci de cuvinte de vocabular se asimilează într-un interval de şase minute şi jumătate. Optzeci de cuvinte, într-un interval de circa zece minute.

Scanned with CamScanner

Ciclul de douăsprezece secunde

Ce-i de făcut dacă datele respective constau din propoziţii lungi, dezlânate? Există două soluţii. Utilizează pentru informaţii încă două secunde din partea de pauză, adăugându-le la partea vorbită de patru secunde – aceasta devenind astfel de şase secunde. A doua soluţie este să adopţi un ciclu de segmentare de douăsprezece secunde.

Ciclul de 12 secunde este potrivit pentru învăţarea regulilor, principiilor matematice, definiţiilor lungi, regulamentelor etc. Cercetările au demonstrat că ne amintim mai bine o definiţie sau o regulă lungă atunci când este redată integral. Acest material lung poate fi redat verbal pe parcursul a trei segmente de patru secunde sau, la nevoie, citit în întregime.

Iată cum se va exersa despărţirea în silabe într-un ciclu de 12 secunde: spune cuvântul; repetă-l pe silabe; defineşte cuvântul sau foloseşte-l într-o propoziţie.

1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
extaziant	ex-ta-zi-ant	Este „extaziant" să înveţi.
endorfină	en-dor-fi-nă	Mesager chimic cerebral.

Tiparul de respiraţie pentru ciclul de 12 secunde: inspiră – numără până la patru, reţine – numără până la patru, expiră – numără până la patru.

Cum să-ţi înregistrezi programul

Înregistrează materialul pe casete astfel încât să-l poţi asculta oricând. Începe cu tranşe scurte de date şi, pe măsură ce devii expert, fă înregistrări mai lungi. Dacă utilizezi o casetă care are înregistrate deja zgomotele ce demarcă perioada afectată segmentului de pauză şi celui de informaţie, cu cronometru, vei avea nevoie de două casetofoane, unul pe care să ruleze caseta cu cronometrarea timpului şi unul la care să te înregistrezi citind în ritmul primeia. Dacă foloseşti un metronom sau un ceas pentru a cronometra citirea, nu ai nevoie decât de un singur casetofon pentru a înregistra materialul.

Cel mai rapid şi uşor mod de a-ţi crea propriul concert de învăţare rapidă este să înregistrezi pur şi simplu segmentele citite pe casetă fără muzică. Când vei fi gata să adaugi muzica, utilizează două casetofoane. Pune muzica de 60 de bătăi la unul dintre ele şi caseta cu informaţii la celălalt.

Dacă doreşti să realizezi o casetă completă cu lecţia pe care o ai de învăţat rapid, având înregistrate pe ea cele două citiri ale informaţiei, una fără muzică şi una cu fundal muzical, vei avea nevoie de trei casetofoane. Pune caseta cu cronometru la un casetofon şi caseta cu muzică la altul. Menţine muzica la un volum redus. Pe al treilea casetofon, înregistrează-te

Scanned with CamScanner

citind pe fundal muzical şi în ritmul cronometrului. Menţine muzica la volum redus şi asigură-te că vocea ţi se aude clar pe fundalul muzicii. Atât segmentele ciclice de opt secunde cât şi cele de douăsprezece secunde vor fi înregistrate la fel, o dată fără muzică şi o dată cu muzică.

În momentul în care eşti pregătit să asculţi înregistrarea pe care ai făcut-o, mai întâi relaxează-te câteva minute şi transpune-te în starea lipsită de stres care este optimă pentru învăţare.

Dacă înveţi împreună cu o altă persoană sau înveţi pe altcineva, nu este nevoie să înregistrezi lecţia. Nu ai nevoie decât de un casetofon care să redea muzica învăţării rapide. Nu trebuie decât să citeşti informaţiile cu voce tare, pe segmente. Apoi, citeşte-le din nou în timp ce cântă muzica. În timpul primei citiri integrale, ascultătorul urmăreşte textul. În timpul citirii cu muzică, ascultătorul se relaxează şi ascultă cu ochii închişi.

Prezentare dramatică

Unii practicanţi ai învăţării rapide au descoperit că, în plus faţă de citirea segmentată, concertul „activ" al acestui tip de învăţare împreună cu recitarea dramatică a textului sau materialului este un procedeu foarte eficient. Concertul clasic are o mulţime de sunete de înaltă frecvenţă, despre care s-a dovedit că revitalizează mintea şi memoria.

Secretul unuia dintre cele mai reuşite programe de învăţare rapidă din Statele Unite a constat în utilizarea acestei prezentări dramatice a unei întregi poveşti, cu fundal muzical. În acest caz s-a folosit, pentru citirea dramatică şi pentru citirea segmentelor, muzica barocă lentă. Programul a repurtat un succes enorm timp de treizeci de ani şi pentru est-germani.

Înregistrează-ţi materialul pe care trebuie să-l înveţi – o istorisire, un dialog sau un set de date – şi citeşte-l cu voce tare, adoptând un viguros ton. Avantajul acestui concert activ este că-l poţi derula oricând, în timp ce-ţi găseşti de lucru prin casă sau faci diverse alte treburi. Nu este nevoie să te transpui într-o stare de relaxare pentru a-l asculta. Te poţi înregistra pe un fundal muzical sau poţi să utilizezi două casetofoane – unul cu muzica şi unul cu materialul înregistrat.

Anii de experienţă acumulaţi de dr. Ivan Barzakov au demonstrat că simpla citire cu voce tare pe un fundal muzical (înregistrată sau nu) pare să înlesnească asimilarea de către creier a unor cantităţi mari de informaţii de orice tip, asupra oricărui subiect, cu uşurinţă şi cu un grad ridicat de retenţie. El a pregătit studenţi, profesori, instructori şi manageri în tehnica citirii cu voce tare pe fundal muzical, obţinând rezultate bune timp de ani de zile. Astfel a ajuns la unele concluzii cheie.

Citeşte cu voce tare pe fundal muzical timp de cinci până la douăzeci şi cinci de minute de fiecare dată. Programează această citire înainte de a merge la culcare şi imediat după ce te trezeşti dimineaţa, sugerează el. Scoate

Scanned with CamScanner

în evidenţă informaţia pe care trebuie să o citeşti, sau alege o întreagă istorisire ori un dialog integral într-o limbă străină. Fă pauză după fiecare propoziţie. Împarte pasajele lungi în fraze scurte şi fă câte o pauză după fiecare. În timp ce asculţi muzica şi începi să citeşti, încearcă să-ţi adaptezi intonaţia la „dispoziţia" muzicii. Ascultă muzica şi adoptă tonuri variate, în concordanţă cu tempo-ul şi atmosfera muzicală. Dacă începi să te simţi plictisit sau obosit, ia o pauză. Cei care au utilizat-o, consideră această tehnică drept fiind simplă şi dătătoare de o senzaţie generală de bine.

Metoda folosită cu succes de Bruce Tickell Taylor pentru a învăţa rapid folosind concertul „activ" este descrisă în capitolul 30.

Explorarea componentelor

Pe măsură ce utilizezi sistemul integral al metodelor de învăţare rapidă, descoperi că anumite elemente te ajută mai mult decât altele. Unii au descoperit că, dacă ascultă aceeaşi muzică din nou, după lecţie, în timp ce îşi pun întrebări din materie, obţin o „memorare integrală".

Alţii au descoperit că ascultarea muzicii învăţării rapide în timp ce fac exerciţiile de relaxare şi afirmaţiile creşte forţa şi eficienţa programului de control al stresului.

Unii cercetători au ajuns la concluzia că sincronizarea respiraţiei cu segmentarea materialului dă rezultate excepţionale.

Toate aceste elemente interacţionează. Cercetările iniţiale au arătat că propoziţiile afirmative, menite să îmbunătăţească învăţarea, utilizate singure, conduc la o îmbunătăţire a acestui proces cu 60%. Sincronizarea respiraţiei cu segmentele de informaţie citite pe fundal muzical duce la o îmbunătăţire cu 78 de procente. Toate aceste elemente combinate conduc la o îmbunătăţire a procesului de învăţare cu 141%, conform testelor efectuate de Don Schuster.

Muzica învăţării rapide – cum trebuie utilizată

În Statele Unite şi în Europa există multe centre de învăţare accelerată care înlesnesc procurarea muzicii baroce lente. O astfel de muzică, de 60 de bătăi pe minut, a fost creată şi de compozitorii contemporani. Am inclus şi noi o listă pentru alcătuirea unei casete personale cu muzica învăţării rapide. Fiecare selecţiune muzicală este de obicei foarte scurtă – durează între două şi patru minute – astfel încât este nevoie să se înregistreze mai multe piese de pe casete diferite, compact discuri sau alte înregistrări pentru a alcătui o casetă de douăzeci de minute. Majoritatea magazinelor de muzică au o secţiune de compozitori clasici care-i include pe cei ai barocului. La sfârşitul fiecărei înregistrări, adaugă câteva minute de muzică într-un tempo rapid, pe post de semnal de deşteptare, pentru a-ţi înlesni tranziţia spre starea anterioară ascultării concertului de relaxare.

Scanned with CamScanner

Secţiunea lentă a concertelor baroce lent cuprinde de obicei mişcările largo şi andante. Când cumperi o înregistrare a unui concert, va trebui să verifici cu un metronom sau cu ceas special pentru a vedea dacă muzica are un tempo situat în jurul celor 60 de bătăi pe minut. Dirijorul orchestrei poate stabili un tempo mult mai rapid decât cele 60 de bătăi, în funcţie de cum consideră că trebuie să interpreteze concertul.

Dacă ştii să cânţi la vreun instrument, ai putea să te înregistrezi singur interpretând o piesă cu un tempo de 60 de bătăi, necesar învăţării rapide.

Concertul „activ" al învăţării rapide

Muzica acestui gen de concert clasic este utilizată integral, deci tot ce ai de făcut este să obţii o casetă sau un compact disc ce cuprinde simfonia sau concertul respectiv.

Primii paşi în muzica învăţării rapide

Elementele care alcătuiesc muzica – tempo-ul, bătaia, cheile muzicale, frecvenţele înalte – ne pot ajuta în multe privinţe, dacă alegem formula potrivită pentru scopul ales. Tot ce trebuie să facem este să ascultăm aceste înregistrări. Dacă ai motive întemeiate să consideri că auzul tău nu e chiar de sută la sută sau ai anumite probleme de învăţare, vezi şi *Terapia prin sunet* (p. 319) şi impulsurile care potenţează auzul (p. 322, 323).

Dacă eşti prietenul, părintele, profesorul celor ce urmează să înveţe utilizând muzica de 60 de bătăi, atunci trebuie să ştii că aceasta se ascultă în surdină. Când se aude încetişor, ca fundal, în timp ce informaţiile sunt citite cu voce tare, elevii, în special cei mai tineri, de obicei nici nu o percep. Dacă trebuie să pomeneşti despre muzică, nu spune decât că este o muzică special compusă şi combinată, cu scopul specific de a accelera învăţarea şi a invoca supermemoria, şi că a fost folosită cu succes în toată lumea timp de treizeci de ani. Muzica nu constituie o alegere personală doar de dragul de a avea un fundal muzical distractiv.

Dacă ascultătorii au prejudecăţi puternice de tip etnic, cultural sau de altă natură astfel încât refuză să asculte muzica europeană a învăţării rapide, utilizează noii compozitori, listaţi mai jos. Clarifică împreună cu cei ce urmează să înveţe faptul că toate culturile antice au dezvoltat muzici specifice pentru a induce relaxarea şi modificarea stărilor. Nu folosi muzică diferită, care nu este de 60 de bătăi, doar pentru a obţine acceptul interlocutorilor. Fiecare tip de muzică a fost mai înainte testat de cercetători, de la muzica de tip country până la rock, pop şi jazz. Doar muzica de 60 de bătăi a produs cele mai bune rezultate. Dacă nu este posibil să utilizezi muzica de 60 de bătăi, o poţi substitui cu un metronom care bate de 60 de ori pe minut.

Scanned with CamScanner

Într-un test comparat, pe parcursul căruia s-a învăţat un număr de zile pe fundal de muzică rock versus acelaşi număr de zile pe fundal de muzică de 60 de bătăi, diferenţa de rezultate i-a convins pe mulţi, aşa cum au demonstrat cercetătorii Jane Bancroft şi Leo Wood. Unii oameni, aparent, tânjesc după muzica rock, considerând că astfel obţin energie şi o stimulare a creierului. Acum, însă, se ştie că doar sunetele de înaltă frecvenţă, asemeni celor din muzica învăţării rapide, pot energiza într-adevăr creierul. O dată ce un potenţial adept al învăţării rapide a cunoscut acest mod de realimentare cerebrală, va deveni mai uşor de convins să încerce să înveţe pe fundal de muzică barocă.

Când unii cercetători ne-au anunţat că vor începe să utilizeze învăţarea rapidă pe muzică şi pentru elevii cu surzenie profundă, nu ne-am făcut prea mari speranţe că sistemul audio va avea vreun efect. Cu toate acestea, surzii au reuşit să „simtă" bătăia lentă a muzicii prin intermediul conductibilităţii osoase şi au avut şi ei de câştigat de pe urma segmentării ritmice lente. Utilizând limbajul prin semne, cercetătorii au antrenat elevii surzi în tehnicile de relaxare şi de control al stresului. Ei au procesat informaţiile ce urmau să fie asimilate în mişcări ritmice, ca de la dans. Învăţarea rapidă, aşa numitul sistem de memorare muzicală, a condus la accelerarea învăţării şi pentru oamenii surzi.

Poţi beneficia de sunet şi prin utilizarea unor diapazoane speciale. Fiecare diapazon din set rezonează la o anumită frecvenţă şi poate fi plasat pe corp într-un punct specific de acupunctură, pentru că ajută la echilibrarea corpului şi la energizarea minţii.

În cazul în care ascultătorii studiază muzica, aceştia dezvoltă o tendinţă de a asculta cu emisfera stângă, cea analitică, într-un mod critic faţă de interpretare sau înregistrare, în loc să permită muzicii să le inducă starea optimă necesară învăţării, aşa cum au demonstrat testele conduse de dr. Bagriana Belanger, de la Colegiul Scarborough al Universităţii din Toronto. Pentru aceştia există, însă, antrenamente de relaxare suplimentare, iar acestea îi vor ajuta şi pe ei în cariera concertistică.

Selecţiuni din muzica învăţării rapide

Câteva selecţiuni de muzică barocă lentă pentru învăţarea rapidă

Vivaldi

Largo din „Iarna" din Anotimpurile

Largo din Concertul în Re major pentru chitară şi coarde

Largo din concertul în Do major pentru mandolină, coarde şi clavecin

Telemann – Largo din Fantezie dublă în Sol major pentru clavecin

J.S.Bach

Largo pentru Concertul în Mi minor pentru clavecin, BWV 1056

Partita pentru coarde în Sol

Scanned with CamScanner

Modificări fiziologice survenite în timpul unei lecţii de antrenare a supermemoriei comparativ cu meditaţia transcendentală

	Concertul de muzică barocă lentă pentru supermemorie (60 de bătăi pe minut) în timpul unei activităţi mentale intense (învăţarea a 100 de cuvinte străine)	Meditaţie transcendentală (recitarea unei mantre)
Electroencefalograma (undele cerebrale alfa: 7-13 cicli pe secundă undele cerebrale beta: peste 13 cicli pe secundă undele cerebrale teta: 4-7 cicli per secundă)	Undele cerebrale alfa cresc în medie cu 6%. Undele cerebrale beta descresc în medie cu 6%. Undele cerebrale teta nu se modifică.	Undele cerebrale alfa în creştere. O anumită creştere a undelor cerebrale teta.
Pulsul	Pulsul încetineşte în medie cu 5 bătăi pe minut	Pulsul descreşte semnificativ cu 5 bătăi pe minut
Presiunea arterială	Presiunea arterială scade uşor (în medie cu patru grade coloană de mercur)	Tendinţă de descreştere cu fluctuaţii intermediare
Motilitatea corporală	Stând aşezat confortabil. Corpul relaxat.	Stând aşezat confortabil. Corpul relaxat.
Gradul de concentrare	Concentrare relaxată	Vigilenţă calmă

Scanned with CamScanner

Largo pentru clavecin, Concertul în Do major BWV 975
Corelli – Largo din concertul nr.10 în Fa major din Douăsprezece Concerti Grossi, Opus 5
Albinioni – Adagio în Sol pentru coarde
Caudioso – Largo din concert pentru mandolină şi coarde
Pachelbel – Canon în Re

Selecţiuni din muzică de 60 de bătăi de compozitori contemporani

Janalea Hoffman
Mind Body Tempo (Tempoul inimii şi corpului), pentru pian şi orchestră
Deep Daydreems (Visuri diurne profunde). Muzică instrumentală. Partea întâi este de 60 de bătăi. Partea a doua este de 50.
Music for Mellow Minds (Muzică pentru minte), pentru pian şi coarde
Music to Facilitate Imagery (Muzică pentru înlesnirea imaginaţiei), pentru pian şi coarde
Children's Meditation Tape (Casetă pentru meditaţia copiilor). Cuprinde „The Dolphin Song", jocuri de relaxare şi imagini dirijate pentru vârste cuprinse între doi şi unsprezece ani.
Rhytmic Medicine (Doctoria ritmică). Casetă video cu muzică instrumentală de 60 şi 50 de bătăi, sincronizată cu imagini vizuale.
William Duncan – *Exultate* – Music to Expand Learning (Muzică pentru susţinerea învăţării). Muzică de chitară de 60 de bătăi.
André Gagnon – Lullaby for My Mother (Cântec de leagăn pentru mama). Din albumul *The St. Lawrence* (Columbia Records). Muzică pe tempo lent în stil baroc, pentru pian şi orchestră, compusă de renumitul compozitor şi interpret canadiano-francez.

Muzică pentru concertul clasic „activ" al învăţării rapide

Mozart
Simfonia „Haffner"
Simfonia „Praga"
Concertul nr. 5 pentru vioară şi orchestră în La major
Concertul nr. 4 pentru vioară şi orchestră în Re major
Concertul nr. 18 pentru pian şi orchestră în Si bemol major
Concertul nr. 23 pentru pian şi orchestră în La major
Beethoven – Concerul pentru vioară şi orchestră în Re major, Op.61
Brahms – Concertul nr.1 pentru vioară şi orchestră, în Sol minor, Op.26
Ceaikovski – Concertul nr.1 pentru pian şi orchestră în Si bemol minor, Op.23
– Concertul pentru vioară în Re major, Op.35
Chopin – Valsurile
Haydn – Simfoniile nr.67 în *Fa* major şi nr.68 în Do major

Scanned with CamScanner

Muzică de înaltă frecvenţă
pentru creşterea vitalităţii şi reîncărcarea energetică a creierului

Selecţiuni de muzică de foarte înaltă frecvenţă capabilă de a conferi întregului minte-corp cea mai rapidă reîncărcare cu energie: Mozart: Concertele pentru vioară nr. 1, 2, 3, 4, 5; Mozart: Simfoniile nr. 29, 32, 39, 40; Mozart: Cvartetele de coarde; Mozart: Simfonia Concertante, Contradansuri. (Un audiolog britanic cercetează în prezent efectele benefice ale muzicii de înaltă frecvenţă fără ajutorul urechii electronice şi eliminarea frecvenţelor joase.)

Cu privire la terapia prin sunet, aplicată limbilor străine şi handicapurilor de învăţare, vezi şi capitolele 25 şi 31.

Concertul activ, recomandat în sugestopedia lui Lozanov, care utilizează multă muzică de Mozart ca fundal pentru o redare dramatică a informaţiilor cuprinse în lecţii, nu numai că leagă într-un tot emisfera cerebrală dreaptă cu cea stângă, dar, după Tomatis, conferă şi un adevărat impuls energetic, echilibrând în acelaşi timp creierul şi corpul.

Doctorul Tomatis sugerează şi utilizarea cântecelor gregoriene pentru „încărcarea creierului", numindu-le „hrană cerebrală sublimă". Există câteva înregistrări excelente cu cântări gregoriene, interpretate de călugării de la Solesmes, Franţa şi de călugăriţele benedictine de la Mănăstirea Sfânta Cecilia din Insula Wight. Muzica de tip coral nu este, totuşi, potrivită ca fundal pentru citirea textelor din concertul „activ" al învăţării rapide.

Scanned with CamScanner

Învăţarea rapidă a limbilor străine – cum să procedăm

Cum să-ţi organizezi materialul lingvistic pentru a înregistra o casetă

Iată cum va fi alcătuită o secvenţă de mai multe fraze în limbi străine pentru a se încadra în ciclul de opt secunde. Materialul este pregătit astfel: limba maternă la stânga, limba care trebuie învăţată la dreapta. Aşa ne putem forma o imagine mentală pentru a o lega de noul vocabular străin.

În medie, segmentul de timp de patru secunde corespunde unui număr de nouă cuvinte scurte. O propoziţie sau o frază lungă poate fi împărţită în mai multe segmente de opt secunde. Este mai bine să prezentăm vocabularul în propoziţii, decât în cuvinte disparate.

Intonaţiile (normală – N, confidenţială – C, poruncitoare – P) nu se utilizează decât pentru limba străină şi nu pentru traducerea în limba maternă. Materialul se pregăteşte în seturi de câte trei pe pagină, pentru a se încadra în ciclul intonaţiilor. Intonaţiile ajută la rememorarea unor lungi şiruri de fraze şi cuvinte şi reduc plictiseala. Ele sunt opţionale pentru cei care nu le doresc.

Iată o mostră – limba indoneziană:

1 2 3 4	1	2	3	4	Intonaţii
pauză	Mulţumesc		Terima kasih		(N)
pauză	Mulţumesc mult		Terima kasih banyak		(C)
pauză	Vă rogTolong		(Silahkan)		(P)
pauză	Da/Nu/Poate		Ya/Tidak/Barangkali		(N)
pauză	Scuzaţi-mă		Maaf		(C)
pauză	Nu-i nimic		Tidak apa-apa		(P)

Scanned with CamScanner

pauză	Bună dimineaţa	Selamat pagi	(N)
pauză	Bună ziua	Selamat siang	(C)
pauză	Bună seara	Selamat malam	(P)
pauză	Ce mai faci?	Apa kabar?	(N)
pauză	Bine, mulţumesc	Kabar baik	(C)
pauză	Dar tu?	Dan anda?	(P)

Lecţia opt

Iau masa în oraş

Bună ziua	buenos días
O masă pentru două persoane…	Una mesa para dos…
……..vă rog	…por favor
Meniul, vă rog	el menú, por favor
Chelnerul/chelneriţa	El camarero/La camarera
O scrumieră, vă rog	Un cenicero, por favor
Un cuţit/o furculiţă	Un cuchillo/un tenedor
O lingură	Una cuchara
O farfurie	Un plato
Un pahar/o cană	Un vaso/una taza
Un şerveţel	Una servilleta
Un scaun	Una silla
Piper şi sare	Pimienta y sal
Zahăr	Azúcar
Apă	Agua
Mai vreau unt	Más mantequilla
Nu mai vreau nimic, mulţumesc	Nada más, gracias
Poftă bună	¡Que aproveche!
În sănătatea dumneavoastră!	¡A su salud !
Unde sunt toaletele?	¿Dónde está el lavabo?
Nota, vă rog	La cuenta, por favor.

Pagină din *Superlearning Spanish (Spaniola prin învăţarea rapidă)* ca exemplu de aranjare a expresiilor lingvistice în ciclul de opt secunde

Scanned with CamScanner

Cum se utilizează casetele înregistrate conform metodelor rapide de învăţare a limbilor străine:

ÎNVAŢĂ SĂ TE RELAXEZI
RELAXEAZĂ-TE PENTRU A ÎNVĂŢA
Programul de control al stresului îţi permite să elimini tensiunile şi blocajele faţă de învăţare.

RESPIRĂ ŞI CITEŞTE
Citeşte textul şi respiră în cadenţă cu expresiile lingvistice segmentate ritmic. Acest procedeu este un adevărat amplificator al memoriei, dovedit de cercetări.

RELAXEAZĂ-TE ASCULTÂND MUZICA ÎNVĂŢĂRII RAPIDE
Relaxează-te în timp ce asculţi expresiile lingvistice străine pe fundalul muzicii de 60 de bătăi, care elimină stresul şi deblochează potenţialul mental.

Dacă ai de învăţat un material foarte lung, utilizează ciclul de douăsprezece secunde explicat la pagina 261 sau, pur şi simplu, citeşte tot materialul procesat în mai multe segmente de opt secunde.

Deoarece o mare parte din material se prezintă dintr-o dată, textul tipărit va fi aranjat astfel încât să fie încadrat de mult spaţiu alb pe pagină, să nu intimideze. Un text tipărit cu litere mărunte şi înghesuit pe toată pagina sugerează că sarcina învăţării va fi obositoare. În primele câteva lecţii este bine să începi cu douăzeci şi una de propoziţii noi. Pe măsură ce devii mai experimentat, lecţiile se pot lungi până la cincizeci sau chiar o sută de propoziţii noi.

Cărţile de conversaţie pentru turişti, reactualizate, se pot adapta cu uşurinţă la formatul învăţării rapide, mai ales că ele se referă la situaţii de zi cu zi, pe care le întâlnim în calitate de turişti în ţara respectivă – la restaurant, la bancă sau la poştă ori în vizitarea unor renumite puncte de atracţie.

Scanned with CamScanner

(De reţinut: o serie de produse comercializate acum au încropit la repezeală cursuri de limbi străine, pretinzând că folosesc această metodă accelerată. Multe utilizează cursuri vechi, ieşite din uz, deoarece pot fi exploatate gratuit la expirarea drepturilor de autor. Majoritatea cursurilor vechi nu sunt la fel de potrivite pentru metoda rapidă ca şi cursurile proiectate special pentru aceasta şi care prezintă reactualizări multimodale şi imagistici concrete pentru vizualizări.)

După ce ţi-ai organizat propoziţiile străine, vei putea să treci la înregistrarea lor. Ai nevoie de două casetofoane. La primul pune o casetă care măsoară ritmic patru secunde, iar la cel de-al doilea înregistrează-te citind vocabularul în segmentul de opt secunde.

Când vei fi gata să-ţi asculţi înregistrarea, mai întâi transpune-te în starea optimă pentru învăţare, prin intermediul exerciţiilor de la capitolul 23. Ascultă caseta cu vocabularul o dată, urmărind şi textul în timp ce asculţi. Dacă poţi, încearcă să-ţi ţii răsuflarea în timp ce asculţi cuvintele străine. Inspiră şi expiră în timpul pauzei. (Dacă nu poţi executa ciclul respiraţiei, omite-l până ce vei căpăta suficientă experienţă cu ascultarea acestor casete.) Apoi ascultă din nou caseta, de data aceasta în timp ce la al doilea casetofon se derulează fundalul sonor cu muzica specială a învăţării rapide. Lasă-te pe spate, relaxează-te şi ascultă cum muzica de 60 de bătăi îţi fixează frazele şi pronunţia lor în memorie.

Dacă eşti începător în studiul limbilor străine, este mai bine să asculţi o casetă înregistrată de un vorbitor nativ al limbii respective, pentru a obţine o pronunţie corectă înainte să te lansezi în înregistrarea propriilor tale casete. Chiar când urmează un curs de învăţare rapidă cu profesor, mulţi au constatat că abilităţile lingvistice se îmbunătăţesc şi învăţarea este mai rapidă atunci când ascultă şi acasă casete înregistrate după metoda accelerată. (Reţine: dacă predai limbi străine şi timpul la clasă este limitat, permite elevilor să utilizeze acasă înregistrări cu vizualizări, pentru a se transpune în starea optimă de învăţare, sau să asculte casetele înregistrate cu vocabular, în scopul suplimentării cursului astfel încât timpul petrecut la clasă să se axeze pe material nou şi pe activităţi şi jocuri lingvistice care să antreneze multimodal toate simţurile.)

Pentru a realiza o înregistrare cu concertul lingvistic „activ" al învăţării rapide, ai nevoie de două casetofoane. Selectează nişte material dramatizat în limba care trebuie învăţată – un dialog, o povestire sau un articol de presă. Dă drumul la înregistrarea concertului muzical „activ", care ascute mintea, şi citeşte întreaga povestire sau articolul pe fundal de muzică, într-o interpretare cât se poate de dramatică. Înregistrează-te în timp ce citeşti pe fundalul muzical. Ascultă această înregistrare cu concertul „activ" în timp ce mergi cu autobuzul sau trebăluieşti prin casă, oricând. Nu numai că te va ajuta să stăpâneşti mai bine noua limbă, dar muzica specială va determina sporirea capacităţilor mentale în ansamblu.

Scanned with CamScanner

Dacă lucrezi pe cont propriu, utilizează oricând doreşti şi exerciţiile de vizualizare, prezentate în Partea a treia a acestei cărţi, mai ales exerciţiul în care te proiectezi în viitor. Proiectează-te în viitorul apropiat, bucurându-te că le vorbeşti fluent în noua limbă unor vorbitori nativi ai acesteia. Vizualizează-te în ţara respectivă, luând parte din toată inima la un eveniment special, o petrecere, o discuţie de afaceri sau o raită la cumpărături, comunicând în timpul acesta cu plăcere şi uşurinţă.

Dacă munceşti pe cont propriu, profită de toate ocaziile de a-ţi pune la încercare noile abilităţi lingvistice. Du-te la restaurante specializate în mâncare din ţara respectivă. Astfel, ai avea şansa reală de a întâlni vorbitori nativi ai limbii învăţate. Multe oraşe au şi cluburi culturale. O adeptă a învăţării rapide cu adevărat întreprinzătoare a descoperit cele mai inedite şi eficiente căi de a exersa despre care am auzit vreodată. A practicat abilităţile lingvistice nou dobândite cu câini care înţelegeau limba respectivă, prin intermediul jocurilor, dându-le comenzi şi vorbind cu ei.

Cum funcţionează programul de predare a limbilor străine

Aşa cum îşi schimbau fluxul curentele politice în blocul sovietic, la fel s-a întâmplat şi cu diversele aspecte ale metodei lui Lozanov. Când era la modă yoga, cursurile de limbi străine începeau cu câteva zile de pregătire în Raja Yoga – exerciţii de respiraţie şi concentrare menite să extindă abilităţile. În 1971, când autorităţile comuniste au declarat dintr-o dată că yoga este „ostilă" ţării, ca să nu mai amintim că o considerau şi „dăunătoare sănătăţii", yoga a fost scoasă din sugestopedie. S-a decretat că doar prin simpla ascultare a muzicii se pot efectua toate antrenamentele de relaxare. În ţările occidentale, în care nivelul stresului atinge dimensiuni uriaşe, adepţii care au reuşit cel mai bine au reînviat anumite forme de control al stresului sau de antrenament în tehnicile de concentrare, preluate din diverse discipline care se ocupă de studierea minţii şi creierului.

Programul sugestopedic iniţial pentru a învăţa o limbă străină pe lună

Numărul ideal de elevi la clasă – doisprezece. Scaune foarte confortabile, aranjate în cerc. Decorul încăperii – cât mai atractiv. Postere cu material lingvistic tipărit în cadrul tablourilor.

Cursanţii încep lecţia prin a-şi asuma o altă identitate. Fiecărei persoane i se atribuie un alt nume, o altă biografie şi o profesie de prestigiu în ţara de origine a limbii respective – ambasador, doctor, arhitect, regizor de film, preşedinte de firmă şi tot aşa. Dacă cei ce studiază nu se cunosc unii pe alţii, identitatea reală nu va fi niciodată dezvăluită. Noua identitate eliberează

Scanned with CamScanner

abilităţile de învăţare din cleştele amintirilor despre eşecurile trecute. Cursanţilor nu trebuie să le fie teamă ca nu cumva să greşească sau să pară caraghioşi. Protejaţi de noua identitate, oamenii se simt liberi să-şi exprime chiar şi unele dorinţe şi aspiraţii sau să-şi depăşească timiditătile şi inhibiţiile.

Organizarea cursului de limbi străine: treizeci de zile, patru ore pe zi. Cursul oral are patru dialoguri tematice în cadrul a şase sute de unităţi lexicale, un conţinut mai mare de patru până la cinci ori faţă de conţinutul unui curs normal. Cursul integral include un vocabular de cel puţin două mii de cuvinte, acoperind vocabularul fundamental activ al unei limbi. Fiecare dialog conţine între 120 şi 200 de fraze. Textul scris este împărţit pe seturi de câte trei pe pagină. În primele opt zile se lucrează doar oral. Materialul cursului se axează pe evenimente concrete, de zi cu zi, care se petrec în timpul unei călătorii în ţara respectivă – o excursie într-un oraş, la restaurant, la o competiţie sportivă, la cumpărături, la bancă sau în vizită acasă la o familie.

Prima citire a textului este făcută de profesor, fiind însoţită de multe gesturi şi şarade mimate pentru ca înţelesul să reiasă fără a fi nevoie de prea multe traduceri. Limbajul corpului şi aluziile nonverbale se vor organiza în aşa fel încât să sporească gradul de comunicare şi puterea de învăţare. Atitudinea mentală a profesorului trebuie să includă afirmaţii cu privire la reuşite şi să nu dea de înţeles niciodată o gândire de tipul: „Ce caut eu lângă rataţii ăştia?"

Materialul cursului va fi citit a doua oară, iar de data aceasta clasa va repeta propoziţiile după profesor. Se pot cânta cântece care să conţină vocabularul învăţat sau se poate interpreta o scenetă cu fragmente din dialog.

Concertul „activ"

Muzica: opere clasice de Mozart sau alt compozitor de pe lista de la pagina 267. Profesorul citeşte textul într-o manieră cât mai dramatică şi animată, urmând dinamica muzicii prin variaţii ale nivelului vocii adaptate la muzică. Mai întâi citeşte fraza din limba maternă, pentru ca elevii să-şi formeze imaginea unui obiect sau să vizualizeze o situaţie. Apoi profesorul citeşte fraza în noua limbă. Se fac scurte pauze după fiecare frază. Cursanţii vor încerca să pronunţe mental fiecare frază în timp ce urmăresc textul.

După ce s-a terminat citirea textului, cursanţii se ridică în picioare şi se întind. Se pot executa câteva răsuciri ale gâtului sau alte exerciţii fizice, împreună cu câteva respiraţii adânci, ritmice.

Orele de reîmprospătare a memoriei

Partea 1 (Concentrare exterioară): Cursanţii respiră adânc şi ritmic şi se relaxează complet. Apoi urmăresc textul şi repetă în gând, în timp ce profesorul citeşte expresiile lingvistice în segmente de patru secunde, urmate

Scanned with CamScanner

de o pauză de patru secunde. Fiecare frază se citeşte cu o intonaţie diferită, conform ciclului următor: voce sonoră, poruncitoare; voce blândă, confidenţială; voce normală, declarativă.

Partea 2 (Concentrare interioară): O parte a materiei este repetată pe fundal de muzică barocă lentă. Cursanţii închid manualele şi se relaxează cu ochii închişi, ascultând muzica liniştitoare de 60 de bătăi pe minut. Profesorul citeşte din nou aceleaşi fraze, de această dată în ritmul muzicii care se aude în surdină. Lecţia combinată cu concertul pasiv ia sfârşit cu câteva minute de muzică ritmată, veselă.

În timpul celor două sesiuni de concerte, profesorul utilizează o serie întreagă de metode menite să reactiveze materialul lingvistic care a fost învăţat. Cursanţii pot forma grupuri de doi sau trei care să susţină conversaţii. Pot juca jocuri sau pot să cânte, să găsească răspunsul la ghicitori, să facă glume, să rezolve probleme, să susţină competiţii, să folosească mimica, să răspundă la întrebări. Uneori, în timp ce pune întrebări, profesorul aruncă o minge spre elevi şi fiecare dintre ei trebuie să fie gata să prindă mingea şi să răspundă în acelaşi timp. De asemenea, cursanţii pot fi împărţiţi în două grupe. În timp ce îşi aruncă mingea de ştrand de la unii la alţii, trebuie să spună un număr în limba străină. Apoi trebuie să adauge o culoare la număr – „şase roz", „patru albastru" şi tot aşa.

A doua recapitulare: cursanţii citesc şi traduc texte suplimentare pe baza aceluiaşi vocabular, dar în combinaţii diferite. Acum se poate explica gramatica. Pentru corectarea greşelilor, profesorul dă exemple corecte într-o manieră neumilitoare. Cursanţii ar putea să joace în schiţe alcătuite pe baza materialului învăţat sau să creeze povestiri şi scurte piese de teatru.

Cursul cuprinde şi multe teste-concurs. Acestea oferă un control al celor învăţate şi sunt o dovadă pentru cursanţi că, într-adevăr, au asimilat o limbă străină mult mai repede decât în mod normal.

Învăţarea rapidă şi câteva variaţii occidentale

„Ca în Evul Mediu!" Aşa consideră Jane Bancroft că sunt actualele metode de învăţare din şcoli. „Elevii zilelor noastre sunt supuşi unui mare stres care cuprinde totul, de la complexele probleme de familie, la distragerile provocate de muzica rock şi de televiziune", afirmă ea. Lista generatorilor de stres pe care a alcătuit-o cuprinde şi clasele fără ferestre, nu îndeajuns de luminate şi aerisite. Bancroft se luptă de multă vreme cu „sindromul clădirilor construite prost", cu mult timp înainte ca studiile guvernamentale să confirme că anumite clădiri închise, cu aer lipsit de ioni negativi, pot provoca probleme de sănătate. De asemenea, alţi factori de stres se datorează şi hranei lipsite de valoare nutritivă sau scaunelor cu „spătar incomod", care determină o poziţie greşită.

Bancroft a apelat la Eli Bay de la Centrul Relaxation Response din Toronto, ai cărui clienţi fac parte din elita firmelor canadiene. Bay a alcătuit

Scanned with CamScanner

un program de control al stresului potrivit cu lecţiile de franceză predate de Bancroft la colegiu. Bancroft a atras atenţia asupra faptului că occidentalii au nevoie de un adevărat antrenament în tehnicile relaxării pentru a se transpune în starea optimă de învăţare şi că, datorită unor niveluri înalte de stres, muzica simplă nu este suficientă inducerii acestor stări.

În versiunea ei asupra metodei, Bancroft a renunţat la concertul muzical „activ" şi s-a axat asupra concertului baroc lent, datorită puterii acestuia de a dezvolta memoria. Deoarece majoritatea studenţilor occidentali au casetofoane portabile, reîmprospătarea memoriei printr-o audiţie în plus faţă de cea de la cursuri se poate face acasă, prin intermediul înregistrărilor, pentru a nu se irosi timpul preţios de la clasă. Ea şi-a înregistrat cursul integral. Caseta cu înregistrarea cursului de franceză s-a dovedit de mare folos şi pentru pregătirea efectuată în cadrul firmelor. Bancroft a observat un efect interesant manifestat atunci când oamenii de afaceri din Toronto, care aveau reţineri faţă de limba franceză, au ascultat caseta timp de două săptămâni înainte de a începe cursurile. Muzica şi segmentarea respectivă par să fi reuşit o fixare a sunetelor limbii franceze în subconştient.

Bancroft a obţinut rezultate excepţionale. Cursanţii nu numai că au învăţat franceza mai repede şi cu uşurinţă, după cum am menţionat mai sus, dar, după ce au urmat programul de franceză, au constatat şi dispariţia mai multor probleme diferite de sănătate, ceea ce i-a bucurat şi mai mult. Dincolo de învăţarea unei limbi străine, cursanţii au obţinut şi o stare de bine în viaţă care le-a permis atât să rezolve dificultăţile generale ridicate de procesul de învăţare, cât şi să depăşească un alt tip de probleme, cele ridicate de relaţiile interumane. Bancroft a început să pregătească şi un număr dintre angajaţii unor numeroase firme prin intermediul programului de învăţare rapidă a limbii franceze, pe măsură ce a organizat cursuri practice de învăţare rapidă, frecventate de mii de oameni din nordul continentului american.

Terapia prin sunet pentru limbi străine

Majoritatea profesorilor de limbi străine îşi pot aminti cel puţin o împrejurare petrecută după ore întregi de răbdătoare repetiţii, în care, în ciuda eforturilor, pronunţia elevilor era deplorabilă. Mulţumită descoperirilor doctorului Alfred Tomatis, avem la îndemână remedii practice, eficiente.

„Vorbim şi citim cu urechile!", afirmă dr. Tomatis. Fiecare limbă este „un univers de sunet" în sine, explică el. Pentru a vorbi corect o limbă, mai întâi trebuie să o poţi auzi corect. Oamenii aud în spectre diferite, în funcţie de limbile pe care le-au învăţat în copilărie. Ne obişnuim să ascultăm frecvenţele care fac parte din limba maternă. Francezii, care sunt obişnuiţi să asculte un spectru frecvenţial îngust de 800-1.800 Hz, învaţă engleza mai greu de la profesorii britanici decât de la cei americani, deoarece britanicii vorbesc engleza într-un spectru de 2.000-12.000 Hz în timp ce americanii o

Scanned with CamScanner

vorbesc în spectrul de 750-3.000 Hz. (Chiar şi unii americani pot avea dificultăţi în înţelegerea englezei vorbite cu anumite accente britanice!)

Urechea italiană poate „auzi" frecvenţele situate între 2.000 şi 4.000 Hz. Urechea rusească este acordată la un spectru larg, situat între cele mai joase şi cele mai înalte frecvenţe percepute de urechea umană obişnuită.

„Întotdeauna s-a spus că slavii «au ureche» pentru limbile străine, observă dr. Bancroft, iar cercetările lui Tomatis au dovedit statistic acest lucru." Mai întâi trebuie să auzim şi apoi să reproducem sunetele. „Lucrările sale demonstrează, spune Bancroft, că un vorbitor nativ de limbă engleză ar putea fi «surd» în faţa subtilităţilor vocalelor franceze, toate situate într-un spectru îngust de frecvenţe."

Dacă nu poţi auzi bine sunetele, orele petrecute în laboratoarele lingvistice şi cu studierea accentelor sunt pură pierdere de timp, spune Tomatis. În America de Nord, deficienţele de auz manifestate pe scară largă (un studiu a arătat că peste 60% dintre studenţi suferă de o anumită degradare a auzului), pot reprezenta un factor care să explice performanţele reduse la limbi străine.

Tomatis şi-a creat propria metodă de învăţare a limbilor străine, combinând un sistem audiovizual cu terapia sunetului prin intermediul Urechii Electronice, care deblochează urechea internă ajutând-o să perceapă un spectru auditiv mai larg. Metoda sa are multe puncte comune cu muzica de înaltă frecvenţă şi concentrarea yoga, adoptate de învăţarea rapidă. Frecvenţele înalte din muzica învăţării accelerate ajută şi la extinderea spectrului de frecvenţă perceput de urechea omului.

Oricum, putem combina înregistrările de meloterapie cu orice alt sistem de învăţare a limbilor străine şi se va dovedi de mare ajutor, în special pentru aceia care încearcă să înveţe o limbă al cărei spectru de frecvenţă este foarte diferit faţă de limba maternă sau pentru oricine are dificultăţi în înţelegerea şi pronunţarea unei limbi noi. S-a dovedit că şi acupunctura urechii poate aduce multe elemente ce ajută la vindecarea deficienţelor de auz, reprezentând astfel un avantaj pentru cei care studiază limbile străine.

„Superstudiul"

John Wade, supranumit „gurul australian al învăţării rapide" de către mijloacele de informare în masă din Australia, a străbătut în lung şi în lat mai întâi propria sa ţară şi apoi restul globului, cu mult apreciatele sale cursuri de „superstudiu". Atât cartea pe care a scris-o, *Superstudy (Superstudiul)*, cât şi caseta pe care a realizat-o cu modalităţi de a te „transpune pe loc", de unul singur, într-o stare de potenţare a învăţării s-au vândut foarte bine în toată lumea.

Cursurile accelerate de engleză ale lui Wade, care-i ajută pe imigranţi să înveţe această limbă de şase ori mai repede, au fost produse pe videocasete la Colegiul TAFE din Canberra şi se folosesc pe scară largă. Succesul pe

Scanned with CamScanner

care l-au repurtat i-a adus autorului premiul de excelenţă din partea guvernului australian. Ultima lui carte – *Teaching Without Textbooks – Accelerative Learning in the Language Classroom (A preda fără manuale – Învăţarea accelerată la orele de limbi străine)* – dă la iveală o comoară de idei care şi-au dovedit pe deplin valoarea în învăţarea englezei ca a doua limbă. El a adăugat tehnici preluate din yoga, t'ai chi, Shiatsu şi kinesiologie pentru a potenţa energia şi concentrarea la clasă. Alt succes în cadrul lucrărilor sale de învăţare accelerată este şi cursul Quick 'N' Easy QWERTY, care permite utilizatorilor să stăpânească perfect tastatura computerului în opt ore. Deşi se adresează copiilor, oricine poate să-l înveţe cu plăcere (Vezi capitolul 27).

Ce te faci dacă vei fi nevoit să-ţi predai lecţiile într-un timp mai scurt decât cel ideal? Iată soluţia lui Wade, pe care a găsit-o în urma unor întâmplări trăite de el în timp ce preda în teritorii îndepărtate, cum ar fi Noua Guinee sau Timor.

Nu toate realizările lui Wade s-au acumulat în condiţiile comode oferite de o clasă modernă de studiu din capitala Australiei. Crezând că se va relaxa timp de patru luni într-un paradis tropical, s-a angajat să predea engleza unor profesori universitari de pe mica insulă indoneziană Timor. Universitatea Nusa Cendana, din capitala Kupang, s-a dovedit a consta dintr-un şir de barăci acoperite cu olane prefabricate. Ploaia răpăia atât de asurzitor pe acoperişul de tablă încât nimeni nu-l auzea pe profesor. Camionetele claxonau strident şi trâmbiţau muzică pop prin nenumărate difuzoare de înaltă fidelitate în timp de treceau pe sub ferestrele clasei, deschise larg datorită căldurii înăbuşitoare; un cor exersa liturghia pe hol. Wade a descoperit că metoda de predare utilizată în Timor era foarte simplă. Persoana care avea CARTEA era profesorul şi le citea celorlalţi, care erau elevii. Procentajul de abandon şcolar era de sută la sută. Cei care administrau sistemul mârâiau în faţa oricăror inovaţii.

Wade şi-a invocat cele mai eficiente procedee magice din cartea *Superstudiul.* I-a determinat pe studenţi să realizeze adevărate salturi de imaginaţie. Aceştia ajunseseră că considere că barele de fier şi placajul drept al băncilor şcolare erau minunat de confortabile. Au învăţat să ignore zgomotul şi să-şi concentreze atenţia asupra muzicii speciale, care era dată din ce în ce mai în surdină. În timp ce urmau instrucţiunile de calmare a minţii rostite în limba engleză, se vizualizau sub forma unor hematii roşii care pluteau fericite prin sânge, repetând lecţia de engleză din ziua precedentă. Wade s-a folosit în mod special de noile identităţi scenice pe care cursanţii şi le atribuiseră la aceste cursuri. Ce ar fi făcut acel alter-ego? Ce făcea seara trecută la aceeaşi oră? Cursanţii şi-au descris în englezeşte aventurile imaginare, acestea devenind material pentru lecţia din ziua respectivă. Această tehnică este foarte eficientă şi poate fi folosită de oricine. Îl scuteşte şi pe profesor de efort. Dar cel mai important aspect este că, inventând propriul lor material, cursanţii devin angajaţi, interesaţi. Rezultatele au fost foarte bune.

Scanned with CamScanner

Esperanto accelerat

Vera Payne a făcut muncă de pionierat predând „limba universală", esperanto, cu metode accelerate. Ea predă la şcoala de vară a Asociaţiei Australiene de Esperanto din Adelaide, Australia de Sud, ca şi la Centrul de Accelerare a Limbilor Străine din Perth. Studenţii reuşesc să se descurce în esperanto după numai douăzeci şi cinci de ore, pot să converseze, să cânte, să joace jocuri şi să se bucure de contacte cu alţi esperantişti din toată lumea. Ea a renunţat la concertul „activ", substituindu-l cu alte activităţi. Payne a alcătuit o casetă de nouăzeci de minute cu limba esperanto, pe care cursanţii o învaţă singuri după ce au urmat cursurile.

Noi dimensiuni pentru limbile străine

În San Francisco, un alt pionier al învăţării rapide, dr. Charles Schmid, profesor talentat şi chiar histrionic, a fost printre primii care au fondat centrul de studii Noile Dimensiuni ale Limbilor. Schmid, licenţiat în muzică, psihologie şi limbi străine, a preluat ultimele descoperiri ale programării neurolingvistice şi răspunsului fizic total al lui James Asher, acestea fiind metode care învaţă toate simţurile: vizual, auditiv, tactil, kinestezic, deoarece prezintă materialul în modalităţi diferite prin intermediul unor jocuri, enigme, scenete. De asemenea, utilizează pe scară largă exerciţiile de vizualizare, relaxare, imagistică mentală, practicând învăţarea rapidă pe muzică de Halpern şi Kobialka precum şi pe muzica programatică a compozitorilor clasici. O şedinţă de vizualizare a vizitei efectuate într-un loc renumit dintr-o ţară străină va începe în limba maternă şi, în a doua jumătate a cursului, va continua în limba străină. Teama de a nu putea înţelege este astfel depăşită. Studenţii primesc şi casete cu înregistrarea cursului pe un fond de muzică barocă lentă, pentru a asculta acasă, exersând în continuare. Schmid a alcătuit materiale de curs foarte creative şi interesante.

În calitate de fost preşedinte al SALT, Schmid a străbătut lumea, reuşind să determine instructorii, profesorii şi consultanţii să adopte metode mai bune şi a activat până la moartea sa, survenită în 1992. El a contribuit la răspândirea metodelor învăţării rapide în toată industria germană.

„Răspunsul fizic total"

Asemeni lui Schmid, profesorii din Alaska Tam Gisler şi Ann Arruda au adăugat la tehnicile învăţării rapide „răspunsul fizic total" al lui Asher pentru a crea cursuri de limbi străine cu învăţare rapidă, înregistrate pe fundal de muzică. Cursurile lor, intitulate „Învăţăm tot ce atingem" se bazează pe implicare fizică şi pe acţiune. Jocurile dinamice, desenele, cântecele şi celelalte activităţi, bazate pe acţiune şi care integrează toate

Scanned with CamScanner

cele cinci simţuri, fac ca învăţarea limbilor străine să fie distractivă şi extind capacităţile de memorare.

Depăşirea impasului denumit „LACRIMILE LUI TED" (TED'S TEARS)

Combinaţia dintre programarea neurolingvistică – PNL – şi învăţarea rapidă este dinamică şi a fost demonstrată prin multe experienţe efectuate în întreaga lume. Am vizitat faimosul Centru de Sugestopedie din Nagoya, de la Colegiul Trident din Japonia, condus de dr. Charles Adamson. Pe atunci, Adamson preda engleza tinerelor, pentru a le pregăti să intre în lumea afacerilor – un drum alunecos încă pentru femeile din Japonia. După cum atestă multe lucrări, entuziastele studente au făcut progrese extraordinare în asimilarea limbii engleze, fără să încerce sentimentele obişnute de teamă şi ezitare, manifestate atunci când japonezele sunt nevoite să vorbească cu străinii. Unele dintre inovaţiile lui Adamson au fost redate pe casete video, în momentul când ni s-a alăturat la prezentarea tehnicilor de învăţare rapidă la renumitul Kaidanren Hall.

Adamson, care astăzi lucrează la Institutul de Ştiinţă şi Tehnologie din Fukuroi, şi-a intitulat materialul „LACRIMILE LUI TED" (joc de cuvinte intraductibil, abreviere de la frazele în engleză care în română se traduc prin „Predarea englezei în faţa unor studenţi dezinteresaţi" şi „Predarea englezei ca materie solicitată"). El a renunţat la manuale, iar în locul acestora a născocit poveşti de genul aventurilor comice pe benzi desenate, care sunt foarte îndrăgite de copiii japonezi. Pe lângă renunţarea la textele din manuale, pe care elevii oricum le consideră plicticoase şi fără noimă, această tehnică îndepărtează ideea că nu poate fi învăţată dintr-o dată decât o porţiune fixă din materie, conform împărţirii oficiale în tranşe de câte o singură lecţie. Adamson a adăugat şi tehnicile PNL abilităţilor sale accelerative, obţinând recent şi certificarea pentru a le practica deoarece, după cum spune el, „am descoperit că PNL oferă cele mai mari speranţe de dezvoltare."

Accelerarea britanică

Dacă vei merge în Anglia la clasele de învăţare accelerată de mare succes ale lui Geoff Pullen, vei primi hârtie şi creioane colorate şi ţi se va cere să desenezi în culori imaginile care-ţi trec prin cap în urma unei vizualizări dirijate. Pullen, de la Universitatea Brighton, a asimilat cursului său tehnici preluate atât din psihologia lui Jung cât şi din cea transpersonală. „Desenele lor pot fi revelatoare dintr-o perspectivă jungiană, afirmă el, şi pot fi utilizate pentru a declanşa intuiţiile personale ale studenţilor şi a le promova respectul de sine."

Scanned with CamScanner

În afară de munca de la universitate, la sfârşit de săptămână mai ţine şi cursuri de douăzeci de ore pentru oamenii de afaceri, cu predarea accelerată şi intensivă a limbii franceze. El a măsurat nivelurile de anxietate resimţite de aceştia, atât înainte cât şi după cursuri prin intermediul unei serii de teste şi a constatat o scădere a acesteia datorată unor „transformări remarcabile". Cursanţii au ieşit de la lecţii atât de refăcuţi, energizaţi şi entuziasmaţi, încât una dintre grupe s-a unit şi a închiriat un castel din Franţa, pentru ca Pullen să susţină acolo mai multe cursuri accelerative de limba franceză.

În Lyminge din comitatul Kent, situat lângă Folkstone, suntem întâmpinaţi de un „sac cu jucării" plin cu suprize imaginative la „Experienţa engleză". La acest centru fondat în 1987 de pionierii învăţării rapide Mark Fletcher şi Richard Munns, ne vom trezi înconjuraţi de o întreagă recuzită, alcătuită din costume, peruci şi pălării, pregătită pentru interpretarea unor mini-piese de teatru. Cei doi oferă cursuri intensive de limba engleză, de câte două săptămâni, şi instructaj pentru profesori. În cadrul acestora se parcurg călătorii imaginare de-a lungul Angliei, în locuri incitante. Una dintre tehnicile lor de predare este să ceară cursanţilor să alcătuiască „un jurnal intim suvenir", pe care fiecare persoană îl umple cu desene, notiţe, amintiri, de parcă s-ar afla în călătoria vieţii sale – ceea ce nu e departe de adevăr, ţinând cont că încep să înţeleagă potenţialul real al propriilor capacităţi.

Şi alt loc din Marea Britanie – o casă situată pe o moşie valoroasă de la ţară, frumoasa Forge House din Kemble – a devenit un centru major de exploatare a abilităţilor lingvistice şi de alte tipuri. Directorii Michael Lawlor şi June McOstrich explică înfiinţarea sa astfel: „Forge House există pentru a determina dezvoltarea personală prin intermediul învăţării limbilor străine şi a altor abilităţi de comunicare". Este rezultatul celor douăzeci şi şase de ani de experienţă însumată de cei doi la Centrul de Limbi Occidentale şi al celor zece ani la Inner Track Learning (Învăţarea pe calea interioară). Lawlor şi McOstrich au participat şi la fondarea SEAL, organizaţia britanică de învăţare accelerată. De asemenea, au înfiinţat Druzhba-Link, un program de schimburi cu profesorii de sugestopedie din întregul bloc ex-sovietic.

Cursurile de învăţare accelerată sunt pentru limbile franceză, germană, rusă, spaniolă şi engleză, ca a doua limbă. Există, de asemenea şi cursuri de studiu individual, precum şi casete înregistrate. Inner Track Learning oferă abilităţi de studiu transformative şi conţine cursuri de instruire pentru profesori. Acestea combină toate metodele inovative, respectiv învăţarea accelerată, sugestopedia, yoga, kinesiologia educaţională (gimnastica cerebrală), antrenamentul autogenic, tehnica Alexander şi psihosinteza. Inner Track se axează pe descoperirea de către profesori a propriului potenţial de creştere, înainte ca ei să înceapă să le predea altora prin metodele accelerative. Tehnicile yoga îi ajută pe profesori să-şi elibereze de stres mintea şi corpul şi să intre în sincronizare cu ţelurile propuse. Profesorii au reacţionat cu un entuziasm extatic la pregătirea prin Inner Track.

Scanned with CamScanner

Ordinea naturală a materialului lingvistic

La Sixt, în Alpii francezi, Jenny Vanderplank, care vine din Africa de Sud, conduce un important centru de învăţare rapidă. Ea era profesoară de yoga la Paris când a participat la unul dintre seminarele lui Lozanov. Imediat a recunoscut că rădăcinile învăţării rapide se trag din tehnicile yoga. A scris două manuale şi o carte de jocuri pentru învăţare accelerată şi, în plus faţă de cursurile de învăţare rapidă, face şi prezentări ale acestora în conferinţe ţinute în întreaga Europă. Vanderplank a ataşat la cursurile sale ideea lui Stephen Krashen despre „ordinea naturală", previzibilă, a modului în care învăţăm structurile gramaticale. Majoritatea manualelor, de tip analitic şi gradual, sunt alcătuite împotriva acestei ordini, susţine ea. Dacă materialul cursului de limbi străine este global, bogat şi explicat mai întâi în mare, structura limbii şi gramatica se vor învăţa mai repede.

Extinderea învăţării

Expanded Learning din America, un adevărat centru al secolului XXI, a fost fondat în 1978 la Denver, Colorado, de dr. Diane Davalos, iar acum dispune de un personal de şapte profesori care predau prin metode de învăţare accelerată. Ei au predat limbi străine şi metodologia învăţării rapide unui număr de peste două mii de oameni din treizeci de oraşe americane, precum şi din Canada, Costa Rica, Nicaragua, Brazilia, Paraguai, Argentina, Venezuela, Mexic, Liechtenstein, Elveţia, Franţa şi Spania. Davalos şi-a filtrat cei paisprezece ani de experienţă într-un manual, *Activities to Expand Learning (Exerciţii pentru extinderea învăţării),* care este folositor nu numai pentru învăţarea limbilor străine, ci şi în activitatea oricui, de la instructor industrial la psiholog. „Am învăţat mai multă spaniolă aici în şase zile decât am învăţat la Institutul pentru limbi străine al Departamentului Apărării în trei săptămâni", ne scrie plin de entuziasm Julian Harris din Camarillo, California, despre cursurile ţinute de Davalos. Prin extinse metode de învăţare, cursurile numite „Călătoreşte şi învaţă" conduc în fascinante localităţi spaniole. Există, de asemenea, şi cursuri de medicină în limba spaniolă.

Umorul şi limbile străine

Secţia de limbi străine de la OptimaLearning a înflorit datorită talentului lingvistic special al Pamelei Rand şi soţului său, dr. Ivan Barzakov. Rand, născută la San Francisco, a absolvit Universitatea din Grenoble şi renumita Şcoală de Mişcare Scenică, Mimică şi Teatru a lui Jaques Lecoq din Paris. Ea îşi combină talentele de comediană şi actriţă cu abilităţile de educator profesionist şi de lingvist pentru a conferi o dimensiune nouă şi extrem de binevenită învăţării accelerate a limbilor străine – umorul. Rand a făcut

Scanned with CamScanner

muncă de pionierat în cadrul unui program încântător, „Clovnul din noi", care dovedeşte condimentatele ei zăcăminte interioare de umor şi a adăugat multe dintre tehnicile creative de relaxare la programele de învăţare accelerată. Fiind pregătită atât de dr. Lozanov cât şi de dr. Barzakov, Rand a condus programe de învăţare accelerată a limbilor engleză şi franceză în întreaga lume. Cât despre Barzakov, şi el are diplome în lingvistică şi vorbeşte opt limbi.

Cei doi soţi au colaborat la alcătuirea înregistrărilor de cursuri de limbi străine pentru cei mai mici – începând cu vârsta de doi ani şi jumătate şi până la cincisprezece ani. Ei au cuprins în aceste cursuri accelerate unele dintre ideile doctorului Tomatis şi răspunsul fizic total al lui Asher. În Language for Kids – Learn Along with Your Child se află cântece originale pentru copii şi cărticele ilustrate, ca şi lecţii înregistrate pe fundal de muzică de 60 de bătăi.

Pregătire profesională

Învăţarea rapidă poate ajuta şi profesioniştii să-şi treacă în zbor examenele într-un timp record, pentru a obţine certificatele şi atestatele necesare. La Rocklin, în California, profesoara Ruth James, de exemplu, a dorit să obţină o diplomă de specialist în dezvoltarea vorbirii. Ea şi-a alcătuit propriile casete pentru a se pregăti la examenul de stat. Pe prima parte a unei casete, a înregistrat pe fundal de muzică barocă punctele esenţiale din teoriile unor experţi ai educaţiei – de exemplu principiile teoriilor lui Stephen Krashen asupra învăţării limbilor străine. Pe partea a doua a folosit ciclul de opt secunde pe fond de baroc pentru a înregistra definiţiile specifice din texte – de exemplu „efectul halo-ului" = părtinirea persoanei care urmează a fi examinată.

James a fost atât de încântată de propriile ei performanţe şi de notele pe care le-a obţinut, încât în prezent comercializează o casetă intitulată „Performanţe în specializarea «dezvoltarea vorbirii» prin intermediul unor metode lipsite de stres", pentru a-i ajuta şi pe alţi profesori. „Examenul poate fi considerat în cel mai bun caz drept un test foarte dur", explică James, „mulţi profesori îl pică de repetate ori, iar unii nu-l iau niciodată."

Verdictul profesorilor care au folosit caseta ei a fost că „ajută la verificarea celor învăţate." Cea mai spectaculoasă întâmplare este, însă, aceea a unui profesor care a fost împins să ia examenul. Acesta nu avea nici o intenţie de a investi efort sau timp pentru a învăţa temeinic şi nu-i păsa dacă promovează. Ca un adevărat balaur încăpăţânat n-a citit nici o pagină din lecţiile cerute, dar a frecventat cursurile şi a ascultat caseta lui James. Cu toate acestea, ne-a spus că, spre uimirea lui, a luat examenul.

Alt profesor ne-a relatat despre unii colegi care au luat examenul fără să-şi fi putut aminti în mod conştient răspunsul necesar, deşi l-au scris totuşi, printr-o legătură „directă, de la creier la mână", nemediată de conştienţă.

Scanned with CamScanner

26

Pregăteşte-ţi copilul de la grădiniţă şi până la liceu

Preşcolarii

În localitatea Moscow, statul Idaho, dr. Mary Lang şi-a auzit fiul de doi ani ţinând socoteala lucrurilor în timp ce se juca – spunea numere, cu voce sonoră, cu voce blândă, cu diverse intonaţii. Se părea că programul ei special de învăţare rapidă îşi făcea cu adevărat efectul. Deşi Lang era o profesionistă – ca doctor în educaţie, care predase la Universitatea Auburn, ca patolog de vorbire pentru preşcolari şi acum pregătindu-şi un masterat de grafică computerizată şi producţie video la Universitatea din Idaho – educaţia tradiţională nu o mai inspira şi plănuise să înceapă o afacere cu grafică. Mai exista însă un domeniu al educaţiei pe care nu-l putuse înlătura. Era hotărâtă să-i ofere fiului său învăţătură de timpuriu pentru a evita eşecurile şcolare din viitor. Foarte rapid şi-a dat seama că metodele pentru învăţarea timpurie a cititului şi matematicii necesită prea multe repetiţii pentru mititelul de doi ani plin de viaţă şi care-şi băga nasul peste tot. Apoi a dat peste volumul despre învăţare rapidă.

În orele liniştite ale zilei, Lang şi-a aşezat fiul într-un scaun rabatabil pentru copii în faţa televizorului şi l-a atins cu un strop de parfum pentru a-i trezi un simţ suplimentar. Dintr-o dată, pe ecran a apărut o marionetă care a început lecţia despre mărimi. Apoi o imagine color a umplut ecranul cu mingi roşii care întruchipau numerele – doi, şase şi tot aşa. În timpul segmentului informaţional de patru secunde, numărul este spus de patru ori, cu diverse intonaţii. Urmează o pauză de patru secunde, iar desenul se şterge. Apoi apare numărul următor. Această lecţie pentru copiii care merg de-a buşilea, predată cu metodele învăţării rapide, nu durează decât patruzeci şi opt de secunde şi prezintă trei numere. Asemeni programelor pentru adulţi, la început lecţia este prezentată fără muzică şi apoi este repetată pe fundalul barocului special. În aceeaşi zi, mai târziu, Lang l-a atins din nou pe micuţ

Scanned with CamScanner

cu parfumul utilizat pentru întărirea memoriei şi apoi au jucat jocuri cu adunări şi scăderi timp de cinci minute.

Nu orice părinte poate face înregistrări video, dar poate profita uşor de o altă tehnică utilizată de Lang. Ea l-a înregistrat pe fiul său făcând propriile lui afirmaţii pozitive. „Îmi place matematica. Îmi place să citesc cuvinte. Mă simt bine." După ce a luat trei luni medicamente pentru o infecţie a urechii, l-a auzit spunând „Urechile s-au făcut bine." „În ultimele şase luni, spune Lang, de când ascultă aceste înregistrări, n-a mai fost bolnav nici o singură dată." Băieţelul îşi ascultă propriile sugestii încurajatoare în timp ce doarme şi dimineaţa la sculare. Succesele lui la învăţătură au acţionat ca o mare sugestie pozitivă şi asupra mamei sale. Întrezărind un nou orizont profesional, a rămas în munca de educaţie pentru a pune la punct noi instrumente de învăţare pentru cei mici.

„Profitând de abilitatea unică de a utiliza memoria fotografică a copiilor de doi-trei ani", Lang testează acum un program care vizează copii mai mici de treizeci de luni. A renunţat la parfumuri ca verigi pentru ţinerea de minte şi recomandă mirosurile de mâncare pe post de ancore ale memoriei bebeluşilor. Noul ei program de matematică include o înregistrare video, două jocuri interactive şi două casete. Una dintre ele ilustrează principii matematice simple, pe fundal de baroc. Cealaltă este o casetă plină de rime sonore, cu efect de ancorare a memoriei în genul jocurilor Rosellei Wallace menite şi ele să ademenească micuţii din Alaska să înveţe.

Contrar multor teorii tradiţionale, Lang împreună cu alţi profesori, adepţi ai învăţării rapide – cum ar fi Wallace – şi scriitori, asemeni nouă, consideră că cei mici pot învăţa progresiv. (Asta nu înseamnă să hărţuim copilul cu informaţii academice şi să-l supunem la presiuni demne de liga naţională de baschet). „Aproape toţi marii noştri performeri în filozofie, ştiinţă şi literatură au fost învăţaţi în mod deliberat să citească cu mult timp înainte de vârsta şcolară", scoate în evidenţă dr. Ragan Callaway de la Institutul de Studii în Educaţie din Ontario. Callaway a pregătit, cu foarte bune rezultate, programe de citire pentru copiii de grădiniţă, de trei şi patru ani, la şcoala Publică Kingslake din North York, Ontario. Cheia succesului obţinut de copii de doi ani din Ontario – care, după cum spun profesorii au încercat chiar să citească – s-a dovedit a consta în cele câteva scurte perioade de „instrucţie treptată".

O educatoare din Alaska l-a invitat pe George Guthridge să încerce educaţia în revers cu copiii de la clasa ei. Curând educatoarea a anunţat că este invadată de telefoane de la părinţi, care întreabă „Cum de învaţă copilul meu atât de mult?" Programul lui Guthridge (Vezi capitolul 30), care creează fundamente solide prin metodele învăţării rapide, economiseşte mult timp şi pentru profesori. Ba chiar şi pentru părinţi, dacă urmăm exemplul lui Pat Joudry. Cu ochii în lacrimi, fetiţa lui Joudry a întrebat-o: „Mami, copiii chiar trebuie să meargă la şcoală?" După ce s-a gândit o vreme la propria ei convingere, pe care o afirmase de multe ori, că „singura cale de a-i opri pe

Scanned with CamScanner

copii să înveţe este să-i trimiţi la şcoală", Joudry i-a răspuns „Nu" şi s-a îmbarcat în aventura de a o educa acasă. Părinţii americani care îşi învaţă singuri copiii au descoperit că toată procedura sau măcar părţile de bază ale învăţării rapide se potrivesc oricărei filozofii şcolare practicate la domiciliu.

Nu contează unde învaţă, atâta timp cât copilul este echipat cu informaţiile fundamentale înseamnă că a străbătut o cale lungă spre asigurarea propriului viitor. Psihologul David Geary, de la Universitatea din Missouri, a supus unui test cu probleme la matematică două grupuri de elevi de clasa întâi, unul de copii chinezi şi celălalt de copii americani. Chinezii au răspuns de trei ori mai bine decât copiii americani. Chinezii nu sunt mai deştepţi de la natură, spune Geary, dar şi-au însuşit cunoştinţele de bază. Exerciţiile sistematice de la clasă îi fac să rezolve operaţiunile automat, astfel încât mintea lor conştientă îşi poate păstra energia pentru a gândi şi a rezolva problemele, pe când americanii bâjbâie numărând pe degete. Exerciţiu, exerciţiu şi iar exerciţiu – este răspunsul lui Geary. Aici învăţarea rapidă aduce un avantaj cert, implantând în minte cunoştinţele de bază în modul cel mai sigur, fără a fi nevoie de a învăţa pe de rost, prin nesfârşite repetiţii plictisitoare. Începe devreme; limita se va lărgi mereu. La clasa a treia Geary a observat că micii americani se situau la o distanţă deprimantă în urma celor chinezi.

Dacă ai aflat vreodată despre performanţele de învăţare ale copiilor de un an din Rusia, care fuseseră născuţi sub apă, atunci ştii că până şi bebeluşii pot înflori învăţând în modalităţi multiple şi sănătoase. (Nu mai menţionăm aici performanţele lor concrete deoarece, fără o mulţime de date care să susţină aceste afirmaţii, ele par cu adevărat incredibile.) Copiii născuţi sub apă nu devin, ca mulţi alţii, nişte mameluci. La vârsta de cincisprezece ani sunt fiinţe umane foarte echilibrate, sociabile şi adesea minunat de talentate. Şi Callaway a descoperit, în urma studiilor făcute, că învăţarea de timpuriu este benefică, ducând la dezvoltarea flexibilităţii şi complexităţii sistemului nervos central.

Pe măsură ce Mary Lang experimentează căile de a deschide cunoaşterea în faţa copiilor preşcolari, instrumentele ei de învăţare fac saltul spre lumea secolului XXI. Ea a lărgit limitele unui alt domeniu nou, combinând realitatea virtuală cu învăţarea. Acest tip de educaţie poate fi observat şi la Newcastle upon Tyne, unde pixurile şi calculatoarele au fost înlocuite cu jocuri video. Adolescenţii englezi proiectează fabrici, turnuri şi dispozitive bine strunjite, macarale şi buldozere – toate pe ecranele computerelor, în cadrul primului experiment şcolar cu realitatea virtuală din Europa. Extrăgând imagini dintr-o bibliotecă aflată în computer, elevii pot construi o nouă fabrică sau, aşa cum a făcut unul dintre ei, să recreeze un întreg oraş renascentist, din desene originale. Apoi se aventurează şi ei în interiorul propriilor creaţii. Ei „experimentează emoţia care survine atunci când putem controla şi explora lumea pe care o proiectăm", spune directorul proiectului, Trevor Pemberton.

Scanned with CamScanner

Elevii săi au fost deja angajaţi de o firmă locală să deseneze macheta cu trei module a unui nou complex de clădiri. Acesta este un mare început; să vedem unde se va situa pe viitor, în cadrul noului mileniu, şi activitatea lui Mary Lang.

Prin intermediul ecranului de computer se poate amplifica realitatea virtuală la scală integrală, obţinându-se trecerea într-o lume tridimensională simulată. Datele senzoriale ni se transmit prin căşti, prin mănuşi cu senzori şi costume, pentru ca noi să putem experimenta şi senzaţiile tactile, priveliştile şi mişcarea, de parcă am fi chiar acolo. Aceasta este o unealtă a tehnologiei de vârf care va potenţa orice tip de instruire a secolului XXI, indiferent de vârsta celor care învaţă, deoarece posibilităţile sale pentru învăţarea rapidă sunt nelimitate. Să fii acolo, să te întinzi şi să atingi valurile dintr-o vacanţă mentală, sau să simţi cum îţi bate inima în timp ce ai câştigat un contract grozav la o prezentare de produse dintr-o repetiţie imaginară, să experimentezi totul cu ochii şi simţurile unui expert, asemeni Observatorului atent, să pluteşti în înălţimi pe aripile barocului...

Mulţi părinţi ne scriu că s-au apucat să-i înveţe pe copiii lor după metodele învăţării rapide, adoptate ad-hoc. Majoritatea preşcolarilor par să răspundă bine la muzică, sugestii şi jocuri imaginative. Nu este surprinzător nici că strălucesc la învăţarea limbilor străine. Am auzit cu toţii de copii de un an care trăiesc în străinătate şi învaţă o altă limbă la fel de uşor cum respiră aerul ţării respective, pe când părinţii lor se chinuiesc să silabisească lista de băcănie. Unul dintre profesorii de la cursul Rosellei Wallace a optat pentru utilizarea învăţării rapide în încercarea de a-i face pe copiii preşcolari să vorbească limba bunicilor lor, norvegiana. El a considerat acest experiment ca fiind foarte reuşit. (Vezi şi capitolul 25 cu privire la cursurile de limbi străine).

Învăţăm încă din uter?

Este vreodată prea devreme să acordăm celor pe care-i iubim ca pe lumina ochilor un start timpuriu în viaţă? „În scopul de a îmbunătăţi capacităţile intelectuale şi pregătirea pentru viaţă a copilului" ar trebui oare să cumpărăm un „telefon de gravidă" şi să vorbim cu fătul printr-un tub sprijinit de abdomenul mamei? Sau ar fi mai bine să mângâiem burtica ritmic până ce fătul răspunde cu un ghiont? Obstetricianul dr. F. Rene Van de Carr din California şi alţi câţiva doctori sunt chiar de această părere. Doar timpul ne va lămuri asupra acestui aspect. Se ştie însă că opinia ştiinţifică asupra abilităţilor unui bebeluş s-a schimbat radical. S-a sfârşit cu vechea idee despre *tabula rasa* care susţine că mintea copilului, la venire pe lume, este goală ca o foaie de hârtie.

„Bebeluşii sunt mult mai complecşi decât credem noi", spune dr. David Chamberlain, un psiholog din San Diego care se străduieşte să salveze „bebeluşii secolului XXI de la a fi catalogaţi conform prejudecăţilor secolului

Scanned with CamScanner

al XIX-lea". În susţinerea afirmaţiilor sale făcute la conferinţa ţinută în urma celui de-al X-lea Congres Mondial de Psihologie Prenatală şi Perinatală, Chamberlain citează peste 160 de studii ştiinţifice. Se acumulează rapid o mulţime de descoperiri care susţin că memoria este vie în uter, la fel şi visele şi simţurile, în special auzul. După cum s-a demonstrat, nou-născuţii pot învăţa şi memora, ba pot face chiar şi adunări. Dar veştile despre aceste noutăţi nu s-au întins cu destulă repeziciune, consideră Chamberlain şi îndreaptă un deget acuzator spre circumciziile şi procedurile medicale încă realizate din rutină, fără anestezie, pe baza ideii greşite că bebeluşii nu sunt decât simple creaturi dirijate de reflexe şi care nu simt durerea. Ei o simt. Majoritatea părinţilor ştiu că bebeluşul lor seamănă mai mult cu un ghemotoc plin de bucurie şi iubire, decât cu un ghemotoc de reflexe mecanice. În noul mileniu ştiinţa se va concentra asupra sentimentului de sine al nou născutului, asupra emoţiilor şi abilităţilor lui de comunicare şi învăţare, sună prezicerea lui Chamberlain.

Nu anticipăm că se va practica învăţarea rapidă din uter, dar chiar şi copilul din pântec poate fi încântat cu puţină muzică. Thomas Verny, un doctor în medicină din Toronto a strâns o mulţime de dovezi foarte interesante care afirmă că amintirile formate în uter pot fi de lungă durată şi pot influenţa viaţa de afară. Munca de „detectiv" a lui Verny este fascinantă: dacă este vorba să facem rost de nişte amintiri fericite, care să liniştească copilul, le vom găsi în cartea lui, *Nurturing the Unborn Child (Creşterea nenăscutului).* Verny şi colegii săi au testat efectele muzicii asupra feţilor din uter. Mozart are un efect benefic, poate datorită sunetelor de înaltă frecvenţă. Verny recomandă în special barocul şi de aceea unele viitoare mame ascultă muzica învăţării rapide. Un cuplu ne-a spus că ascultarea de către copil a aceleiaşi muzici şi după naştere face minuni în liniştirea bebeluşul agitat, amintindu-i, poate, de zilele din cuibuşorul călduţ al uterului. Sună foarte încurajator.

Pregătirea copiilor de vârstă şcolară

„Ritmurile, rimele şi clopoţeii" de sărit coarda inventaţi de Rosella Wallace reprezintă o cale foarte bună de a momi copiii să înveţe şi să-şi însuşească cunoştinţele fundamentale. Şcolarii de acasă le încearcă şi ei. „Am avut marele noroc de a lucra cu elevi de clasa a treia a căror imaginaţie nu fusese complet distrusă de sistemul educaţional", spune Wallace care, în prezent, este consultant şi instructor pentru profesori la Universitatea din Alaska. „Lumea lor este plină de fantezie şi am descoperit că sunt foarte doritori să o pună la treabă pentru a opera schimbări pozitive în obişnuinţele de învăţare sau de comportament." Wordsworth spune că, dacă şcoala nu corespunde, am putea antrena abilităţile imaginative ale copilului mai înainte ca acele viziuni splendide să se estompeze în lumina crudă a zilelor obişnuite.

Scanned with CamScanner

De exemplu putem alcătui un joc pe baza unor procedee de tipul Observatorului atent (Vezi pag. 150) şi astfel, după cum a arătat Wallace, să îmbogăţim cu mult procesul de învăţare.

Pusă în faţa unei mari provocări – o vizită la muzeu cu treizeci şi cinci de copii cinetici, Wallace a hotărât să încerce un lucru care le-ar fi plăcut multor părinţi: să pună alte capete pe umerii progeniturilor. Cu câteva zile înainte, fiecare elev şi-a ales capul de observator şi a călătorit în viitor, vizionând vizita la muzeu. „Mai încetişor", i-a sfătuit Wallace, în timp ce cu ochii minţii intrau în muzeu. „În loc să vă împingeţi, lăsaţi-i pe alţii în faţă şi manifestaţi o atitudine veselă şi prietenoasă", le spunea pe măsură ce străbăteau sălile. Sub formă de observatori atenţi, elevii au remarcat culorile, materialele, mirosurile şi tot ce era mai frumos şi mai interesant la lucrurile pe care deja le studiaseră: păsări arctice, unelte, fosile. După câteva momente de aventură tăcută, copiii lui Wallace au descris cu detalii amănunţite ceea ce „văzuseră" la muzeu.

În ziua vizitei cu clasa la muzeu, copiii se minunau ce cântecel inventase pentru această lecţie profesoara lor de „ritmuri şi tobe". Curând, pe notele cântecului „Puff, şarpele magic", ei cântau „Sunt observatorul atent/şi spun tot ce-ntrezăresc/văd culorile, simt aromele/învăţare rapidă, te iubesc!"

Într-o clipă ghida de la muzeu s-a lămurit că avea pe mână o altfel de clasă. La uşă, câţiva s-au prefăcut că-şi pun ceva pe cap, apoi cu toţii au început să meargă voit încet. Au observat obiectele expuse cu atenţie, iar o parte dintre ei enumerau în şoaptă cele văzute. Ghida a început să răspundă „celor mai interesante întrebări pe care le-a auzit din partea unui grup atât de tânăr". Curând i-a şoptit lui Wallace: „Ei observă lucruri pe care nici eu nu le-am văzut mai înainte!" şi după ce au trecut săptămâni de zile fiecare copil putea să-şi reprezinte cu ochii minţii acea scenă, reamintindu-şi culoarea unei pene, forma albă a unui os. Asemeni palatului amintirilor din vechime, muzeul s-a integrat în imaginaţia lor.

De fapt, aproape orice tehnică prezentată în această carte poate fi adaptată pentru copii într-o manieră similară procedeului întrebuinţat de Wallace pentru observatorii ei. Urmându-l pe George Guthridge, putem să ne încurajăm copilul chiar să studieze independent o materie şi să-şi alcătuiască singur propriile casete. (Vezi capitolul 30)

Deoarece avea o bogată experienţă cu învăţarea accelerată, lui Don Schuster nu i-a luat decât două ore să-şi determine nepotul de nouă ani, pe Jim, care abia trecea clasa la aritmetică cu cele mai mici note, să se transforme într-un elev bun. În prima oră l-a învăţat pe băiat să-şi creeze o cameră de joacă imaginară, un loc unde să se poată relaxa în mintea lui. Jim urma ca, ori de câte ori se gândea la aritmetică, să se refugieze acolo. „Poate veni şi pisoiul meu, Mickey, în camera de joacă?" a întrebat Jim. „Sigur" a fost de acord Schuster, „dar în camera de joacă Mickey este un pisoi foarte special. El ştie toate răspunsurile la orice întrebare i-ai pune despre aritmetică sau

Scanned with CamScanner

despre orice altceva". Jim nu avea nimic altceva de făcut decât să se relaxeze, să mângâie pisoiul fermecat şi să-i asculte răspunsurile. În cea de-a doua oră, bunicul şi nepotul s-au întins pe un pat. Schuster a repetat tabla înmulţirii cu şase. Pe măsură ce vorbea, Jim vizualiza. Apoi, pe fundal de baroc lent, Schuster a repetat ritmic numerele. La sfârşit i-a pus lui Jim câteva întrebări scurte. Peste câteva luni, băiatul i-a întins carnetul de note „Avea un 9 la matematică", spune Schuster, adăugând că motivul pentru care metoda aceea de accelerare a funcţionat atât de bine pentru Jim este că întrunea toate cele şase elemente necesare: sugestie, relaxare, distracţie, imagini, repetare ritmică şi teste-ghicitori.

Temele pentru acasă

„Temele de casă sau pregătirea la domiciliu ar trebui să facă parte din complexa relaţie dintre părinte şi copil, nu să fie doar o cerere din partea părintelui, care survine în jurul orelor douăzeci", remarcă Brian Hamilton, care avea o mare experienţă în consilierea familiilor înainte de a se apuca să predea după metodele învăţării rapide. Printre altele, Hamilton sugerează ca părinţii să stea în aceeaşi cameră cu copiii în timp ce aceştia îşi fac temele. „Când sunt gata, puneţi-i să se întindă pe canapea sau pe pat dacă a sosit vremea culcării. Puneţi muzica învăţării rapide şi doar citiţi-i temele copilului – fie ele la ortografie, la geografie sau la orice altă materie." Acest procedeu nu numai că fixează în memorie ceea ce a învăţat, ci întăreşte şi legătura dintre părinte şi copil. „Este o experienţă care conferă sentimentul împlinirii când vine ora de culcare", spune Hamilton.

Walter Deehring din Peoria, Illinois, un om din elita marketingului direct, a condus companii, le-a cumpărat, le-a vândut şi le-a creat. După citirea cărţii despre învăţare rapidă s-a hotărât să construiască şi ceva mai aproape de inima lui, să se ocupe de fiica sa de doisprezece ani. Ea părea să nu înveţe nimic la şcoală; mai mult, ura să citească, problemă care se reflecta în mediile ei, situate în jurul notei cinci.

„Am început prin adoptarea teoriei despre învăţarea rapidă. O minte odihnită vrea mult mai mult să absoarbă informaţii", susţine Deehring. Apoi, şi-a condus fiica printr-o serie de imagini mentale dirijate, o serie de vizualizări care să-i creeze respect de sine şi să o determine să considere că este mai mult decât capabilă să se propulseze spre note de 9 şi 10. Cu ochii minţii, ea s-a văzut mergând la şcoală pregătită la toate materiile şi şi-a închipuit ce bucurie ar simţi dacă familia şi prietenii ar considera că învaţă foarte bine.

„Cu asta o tachinam mereu, amintindu-i la fiecare treizeci de minute în timpul lecţiilor noastre care, în primele două săptămâni, au durat trei ore pe zi. Am adoptat tehnicile învăţării rapide şi am citit datele cu voce sonoră, medie şi joasă. Am repetat materiile cel puţin o dată în timpul acestor

Scanned with CamScanner

prime lecţii." Deehring a avut grijă să elimine ideile preconcepute ale fiicei sale: că materia asta este foarte plicticoasă, iar cealaltă prea grea. „Ce e interesant aici?" s-a întrebat singur, referitor la fiecare materie şi împreună au găsit câte un răspuns. S-a asigurat ca temele de citire să se termine mereu printr-un suspans.

Fiica lui Deehring a văzut că succesul pe care şi-l imaginase a ajuns să se materializeze. „Încă îi mai suscit imagini despre realizările ei la începutul şi la sfârşitul lecţiilor noastre, care acum sunt mai scurte." Tatăl şi fiica, după ce încep prin a practica zece minute de relaxare, studiază două materii timp de un sfert de oră fiecare, iau o pauză, apoi mai învaţă alte două materii şi încheie cu imagini de încurajare. „La mijlocul trimestrului trecut, fiica mea a devenit o elevă de şase; la sfârşitul trimestrului avea numai opt. Cu alte cuvinte, începuse să muncească pentru nota 9 şi 10. Trimestrul acesta (în 1993) are numai 9 şi chiar mai mult. Acum de-abia aşteaptă să înveţe!", spune Deehring cu mândrie despre fiica sa, care odinioară detesta să citească. „Învăţarea rapidă m-a ajutat să structurez undele cerebrale de învăţare ale fetei mele şi să-i activez potenţialul." Deehring s-a simţit atât de îmbărbătat de succesul acesteia, încât a început să privească cu ochi neîncrezători metodele învechite de învăţare aplicate la şcoală celorlalţi copii ai săi, de exemplu cele practicate la orele de spaniolă ale fiului său, deoarece ştia din proprie experienţă că există o cale mai bună. Acum plănuieşte să strângă material de cursuri pe care şi alţi părinţi să-l poată folosi pentru copiii lor. Cineva trebuie s-o facă şi pe asta. „Dacă se manifestă tendinţa unei economii globale, în care copiii noştri să înflorească, atunci ei au nevoie să cunoască tehnicile învăţării globale", insistă omul de afaceri Deehring.

„În cadrul procesului educaţional, trebuie să predăm valoarea înţelegerii globale. Trebuie să-i educăm pe tineri să-şi exerseze înţelegerea globală, ambiţia şi bucuria. Lumea este arena lor de luptă", afirmă Chris Griscom, scriitoare şi profesoară de filozofie. Ocupaţia acestei foste lidere a Corpului de Pace, în Santa Fe la şcoala Nizhoni – care se traduce prin „calea frumoasă", în limba indienilor navaho – este tocmai să-i echipeze pe copii cu abilităţile necesare pentru a putea să ofere şi să primească în interiorul respectivei arene. Aici, o serie de adolescenţi din Europa, Asia şi America trăiesc şi învaţă laolaltă despre economia globală şi despre antreprenoriat în cadrul unei oferte foarte variate de materii, care-i conduce spre explorarea lumilor lor interioare, în călătorii la fel de aventuroase ca şi cele de explorare a lumii exterioare, pe măsură ce întruchipează viziunea lui Griscom de „minte, corp şi suflet sănătoase, în cadrul unei Umanităţi sănătoase."

Şi pentru dr. Mary Harris din Atlanta este o prioritate de vârf să-i ajute pe studenţii săi să înveţe cum să se dezvolte şi să tindă spre excelenţă, în valurile noul secol. Fiind o profesoară experimentată de ştiinţele educaţiei la şcoala Politehnică din Georgia, ea şi-a trimis elevii adolescenţi acasă, punându-i să asculte casete ce cuprindeau vocabular din limbi străine,

Scanned with CamScanner

procesat după metodele învăţării rapide. „Dacă sunt folosite, casetele funcţionează foarte bine", spune ea. Adeseori nu este nevoie decât de implicarea părinţilor, cum a făcut acel tată care a pus cu hotărâre casetele să meargă în timp ce copiii săi dormeau sau erau la micul dejun. (Metoda face parte din exerciţiile simplificate de învăţare accelerată, create de Bruce Tickell Taylor şi folosite cu mare succes de el însuşi. Vezi capitolul 30.) Acum, după ce şi-a deschis o firmă proprie, Mary Harris, prin intermediul proiectului său finanţat cu fonduri guvernamentale, îi ajută pe adolescenţii în prag de colegiu să asimileze cunoştinţele fundamentale cerute la testul naţional de aptitudini şcolare. „Mulţi dintre ei reprezintă la început adevărate speranţe, ne spune ea, dar tocmai când să-şi întindă aripile se poticnesc la aceste teste şi la testele pentru burse şi se pierd", remarcând în continuare că „într-adevăr tocmai şcoala i-a făcut să rateze". Ea consideră că există şi asemenea copii, cărora le lipsesc doar cunoştinţele unor copii mai avantajaţi cultural şi material. O dată ce „trupele" ei asimilează cunoştinţele de bază, Harris plănuieşte să-i facă să ducă aceste tehnici înapoi în şcolile de acasă, la prietenii de acolo – o idee bună ce se regăseşte în multe culturi în care învăţarea este o chestiune comunitară, de cooperare.

Când practici metodele învăţării rapide cu copiii – şi cu oricine altcineva, de fapt – aminteşte-ţi că ei învaţă în ciuda criticilor şi nu datorită lor. Când lucrezi cu propriul copil, este dificil, dar important, să eviţi „tentaţia de a-l învinovăţi". În loc să ţipi „Ai greşit!" poţi adesea să-l corectezi indirect, prin inventarea de cântece, jocuri şi proiecte de desen în care răspunsul corect devine evident. Cel puţin încearcă, atunci când îl corectezi, să fii neutru, fără judecăţi critice, să pui limpede în discuţie doar materia de învăţat şi nu capacităţile sau personalitatea copilului. După cum au descoperit cercetătorii de la Universitatea Brown, răspunsul cuiva în faţa eşecului – ori de neputinţă, ori de control – se dezvoltă de mic. Este important îi învăţăm pe copii abordarea de control şi să considerăm eşecul doar ca pe un ghid care ne îndeamnă să încercăm altfel, ca pe o sugestie care să ne ajute la rezolvarea „careului de cuvinte încrucişate" al vieţii.

Putem identifica potenţialii antreprenori încă de când sunt înalţi doar de 1,20, spune economista Marilyn Kourilsky. „Ei se detaşează de eşecuri şi pur şi simplu trec la altă idee." După Kourilsky, aproape un sfert din copiii de grădiniţă fac acest lucru în mod natural, dar doar 5% îşi menţin respectiva abilitate şi în liceu. „Mulţi dintre colegii mei consideră că natura experienţei şcolare distruge tenacitatea", explică Kourilsky. „Dacă o singură dată ai picat la un test, gata, eşti un ratat." Testele de la sfârşitul lecţiilor de învăţare rapidă sunt adesea luate din manuale, cum ar fi cele de programare a computerelor sau de aritmetică. Cei care învaţă îşi compară rezultatele; lucrează împreună pentru a da răspunsurile corecte. Poţi face la fel cu propriul copil, astfel încât, în loc să-l pui să memoreze pe de rost, să-i dezvolţi abilităţile de căutare şi de învăţare.

Scanned with CamScanner

Aminteşte-ţi că eşti alegător

Într-o lume perfectă, toţi am învăţa mai întâi cum să învăţăm înainte de a ne începe aventura vieţii. Copiii din multe şcoli încă mai respiră un aer de secol XIX. Ce putem face pentru a îndrepta lucrurile? „Dacă vor fi destui părinţi furioşi din cauza rebuturilor fasonate de educatori, vom putea, probabil, transforma şcolile în ceea ce ar trebui să fie, adică locuri unde să se predea cunoştinţe valoroase şi nu doar locuri în care să fie ţinuţi copiii până venim de la serviciu", sugerează Bruce Tickell Taylor. Implică-te în procesul şcolar, răspândeşte informaţiile şi, după cum ne sfătuieşte dr. Allyn Prichard, „aminteşte-ţi că eşti alegător".

Călătorind de timpuriu în Bulgaria, Prichard, un fost voluntar al Corpului de Pace care a făcut muncă de pionierat predând cu succes, prin intermediul metodelor învăţării rapide, de la gramatică şcolară la cursuri universitare, ştie cum este cu votarea deoarece a fost deputat în parlamentul statului Georgia. Acest fapt însă nu a salvat excepţionalul program de învăţare a citirii creat de el şi de Jean Taylor, un model deschizător de drumuri ce s-a răspândit în toată ţara şi chiar peste mări prin intermediul cărţii scrise de ei. După apariţia noului director, care nu accepta să se predea nimic altceva decât lecţiile cuprinse în programa şcolară, cursul de învăţare accelerată a luat sfârşit şi Taylor a fost nevoită să se pensioneze. Prichard, continuând cu alte proiecte educative, a hotărât că s-a săturat de rezistenţa sistemului la schimbare şi a plecat la Universitatea din Shanghai, unde a efectuat un stagiu de doi ani, fiind decis ca apoi să intre din nou în politică. El a călătorit pe tot globul pentru a vizita lumea din ce în ce mai extinsă a învăţării rapide. Noul mileniu este aici. Poate tocmai politica este calea de urmat pentru educatorii viitorului. Astfel, ei vor reuşi să distrugă rezistenţa acestor capete de lemn care ne înghesuie copiii în cutii închise.

Dar, pînă când efectele revoluţiei ştiinţifice în înţelegerea complexului minte-corp vor dărâma vechile structuri ale sistemului educaţional, va trebui să-i ajutăm pe copiii prezentului să înveţe rapid pe cont propriu. După cum observă Alvin Toffler, autor al cărţii *Şocul viitorului:* „Meseria de părinte rămâne singurul lucru făcut de amatori". Înţelesul originar al cuvântului amator este „persoană care urmăreşte ceva din dragoste". Deschide în faţa propriului tău copil lumea bucuriei de a învăţa, oferă-i uneltele prin care să-şi folosească la maxim capacităţile şi vei avea un copil dotat nu doar într-un singur sens.

> *Deschide în faţa propriului tău copil lumea bucuriei de a învăţa, oferă-i uneltele prin care să-şi folosească la maxim capacităţile şi vei avea un copil dotat nu doar într-un singur sens.*

Scanned with CamScanner

Cum să învăţăm rapid ştiinţele, computerul şi tehnologiile de vârf

„Aerul condiţionat: Carrier", spune Lorne Cook. Vocea lui se modulează în diferite intonaţii, „Carrier a inventat aerul condiţionat. Lumina electrică: Edison. Lumina electrică a fost inventată de Edison."

Zece copii stau întinşi pe un covor, cu ochii închişi şi părând adormiţi, în timp ce muzica se aude încetişor în fundal. Aceasta este Şcoala pregătitoare de la Colegiul Upper Canada din Toronto, în care se aplică învăţarea rapidă la clasele reale de peste un deceniu. În urma unor teste comparative atent controlate, susţinute împreună cu cei care au studiat ştiinţele prin metode tradiţionale, grupul de control al acestora a obţinut în medie note de 7-7,50. Grupul care a studiat prin metodele învăţării rapide a obţinut în mod repetat o medie de 9,50, ba chiar mai mare, la toate examenele susţinute la materiile reale.

Nu numai că aceşti tineri excelează în învăţarea ştiinţelor şi le asimilează rapid, dar mulţi afirmă şi că şi-au îmbunătăţit starea de sănătate datorită aplicării tehnicilor de control al stresului. „Învăţarea rapidă este o adevărată distracţie şi m-a ajutat să realizez foarte multe", a spus unul dintre ei.

Cook a făcut muncă de pionierat cu învăţarea rapidă timp de zece ani şi în cadrul cursurilor sale de la Universitatea York. „Este o mare prăpastie între ceea ce ştim despre creier şi modul în care predăm", spune Cook. „Există un soi de conspiraţie împotriva succesului în întregul nostru sistem şcolar. Oamenii devin foarte suspicioşi atunci când utilizezi tehnici care ridică punctajul claselor la note peste nouă. Suntem fericiţi cu mediocritatea, nu cu succesul."

A fi „fericit cu mediocritatea" în pregătirea ştiinţifică este calea directă care conduce la mediocritate în economie şi la şomaj. Pregătirea rapidă în tehnologiile avansate este unul dintre elementele esenţiale ale reuşitei, prosperităţii, chiar supravieţuirii în noua economie globală. În parte, tocmai forţa de muncă needucată, lipsită de calificări, a fost făcută vinovată pentru

Scanned with CamScanner

rata crescătoare a şomajului masiv şi pentru dezastrul economic din Marea Britanie. America de Nord, cu o rată de eşec şi abandon şcolar de 30%, este pe cale de a deveni o Lume a Treia a forţei de muncă necalificate în Era Informaţiei, după cum se tem experţii.

Învăţarea rapidă este în mod deosebit potrivită pentru ştiinţe şi tehnologii de vârf, deoarece atenuează nivelul de stres şi îndepărtează plictiseala şi fobiile asociate adeseori cu pregătirea tehnică, materializate în ideea că matematica, statistica şi tehnologia sunt plicticoase de moarte. Este chiar mai uşor de alcătuit un material bazat pe metodele de învăţare rapidă pentru ştiinţe şi tehnologii de vârf decât pentru limbi străine, deoarece nu se cere o practică a conversaţiei. De asemenea, un asemenea material este şi uşor de înregistrat.

Accelerarea obţinută prin metodele învăţării rapide economiseşte banii necesari pregătirii în tehnologiile de vârf. Datorită schimbărilor rapide care se petrec chiar în cadrul acestor tehnologii în era spaţială, abia ce reuşim să învăţăm ceva cu metodele tradiţionale, că domeniul s-a şi schimbat şi suntem nevoiţi să o luăm de la capăt.

Unul dintre primii care a constatat o accelerare de zece la unu în învăţarea ştiinţelor a fost dr. Donald Vannan, de la Colegiul de Stat Bloomsburg, din Pennsylvania. Dr. Vannan preda metode ştiinţifice elementare. Începând cu mijlocul anilor '70, Vannan şi-a pregătit cursul de ştiinţă prin metodele de învăţare rapidă şi l-a înregistrat integral pe casete, având ca fundal muzică barocă. El şi-a antrenat cursanţii prin intermediul unor tehnici de relaxare, apoi i-a pus să asculte înregistrările. Celălalt grup de control, însă, a avut parte doar de o citire obişnuită a lecţiei. Testele ştiinţifice, notate de computer, au prezentat diferenţe uimitoare. În grupul de control, din 220 de studenţi 11% au luat nota 10, pe când dintre cei 200 de studenţi pregătiţi prin metodele rapide, 78% au luat nota 10. Pe măsură ce semestrele şi anii au trecut, studenţii lui Vannan pregătiţi prin metodele învăţării accelerate au continuat să facă progrese uriaşe. Curând 82,9 şi apoi 84,6% au luat nota 10 la ştiinţe.

În general, materialul ştiinţific este foarte simplu de rezumat sub formă de notiţe şi de procesat în scurtele segmente de date cerute de învăţarea rapidă (de exemplu „alama – un aliaj făcut din cupru şi zinc"). La Centrul Internaţional de Învăţare din Garland, Texas, s-a realizat o casetă întreagă cu date despre aliaje pentru studenţii la chimie. „Fenomenal...a dat rezultate perfecte sau aproape perfecte", ni s-a comunicat.

La Liceul Woodrow Wilson, în Des Moines, Iowa, de ani de zile se desfăşoară un scenariu similar. Ca pionier al metodelor de învăţare rapidă, Charles Gritton a adoptat intonaţiile variate: „Fier. Simbol Fe. Tare ca fierul. Mercur. Simbol Hg. Pe măsură ce se încălzeşte afară, se ridică şi coloana de mercur." Aproape o sută de noi termeni ştiinţifici sunt introduşi în fiecare zi. Clasa ascultă muzică barocă, se relaxează în bănci şi respiră în ritm cu

Scanned with CamScanner

muzica. La teste, toţi cei 115 elevi ai lui Gritton din clasa a opta real au obţinut o medie de peste 9,70 şi au rămas la acest nivel. Entuziasmul elevilor este contagios. Gritton foloseşte mici scenete pentru a face ca datele ştiinţifice să pară interesante. De exemplu, elevii îşi asumă identităţile unor savanţi renumiţi şi explorează o insulă din Pacific în căutarea fosfaţilor. Gritton mai adaugă la exerciţiile de calmare a minţii şi sunetele naturale din casetele cu înregistrări după mediul înconjurător. A scris şi cartea SALT: *Suggestive Accelerative Learning Techniques. Theory and Applications (Tehnici sugestive de învăţare accelerată. Teorie şi aplicaţii).*

Leo Wood de la Tempe, Arizona, s-a simţit epuizat şi gata să renunţe la catedră, după douăzeci şi patru de ani de predare a chimiei la gimnaziu unor elevi plictisiţi, descurajaţi, care nu învăţau şi chiuleau. După ce a auzit de la Ivan Barzakov despre tehnicile accelerative, a încercat şi el. În 1991, 87% dintre elevii săi aveau note între 8 şi 10. (Mai înainte, rata corigenţilor era de 52 de procente). Acum, aceştia învăţau de cinci ori mai repede, iar la orele de chimie se înghesuiau tot mai mulţi.

În plus faţă de tehnicile de relaxare şi muzica barocă lentă, Wood a adăugat povestiri, jocuri, scenete şi cimilituri pentru a face clasa să asimileze chimia mai uşor. A compus 25 de cântece despre elementele chimice, inclusiv unul despre ioni pe o foarte cunoscută melodie pentru copii.

Pe măsură ce lumea află despre realizările pe care le prilejuieşte învăţarea rapidă, se creează un adevărat mediu psihologic care potenţează mai mult eficienţa acestei tehnologii a minţii. Are loc „demontarea prin sugestie a barierelor", după cum spune dr. Lozanov. O elevă de-a lui Woods, Jenifer Morrow, a descoperit acest lucru chiar în localul pizzeriei din oraş. În timp ce-şi mânca prânzul cu ochii pe tema de la chimie, ea murmura cântecul lui Wood „Ioni poliatomici". Dintr-o dată, spre suprinderea ei, toată lumea din pizzerie a început să cânte în cor cu ea. Erau foşti elevi ai lui Wood care încă îşi mai aminteau „Ioni poliatomici". La meciurile locale de fotbal, aceşti foşti elevi izbucneau în frânturi de cântece despre sufixele compuşilor chimici.

Wood a primit premiul rezervat celor mai buni profesori din Tempe, Arizona, iar în 1990 a fost invitat la Washington D.C. pentru a face o demonstraţie de lecţie de chimie accelerativă în faţa Comisiei de Energie a SUA. Munca lui Wood se regăseşte ilustrată într-o carte de metode de predare „bazate pe creier", *Making Connections: Teaching and the Human Brain (Conexiuni: Predarea şi creierul uman)* de R. şi G. Caine.

„Închide ochii, relaxează-te şi pregăteşte-te să faci o călătorie imaginară grozavă prin spaţiul cosmic. Prefă-te că eşti un astronaut gata să intri într-o navă pentru a-ţi începe călătoria prin spaţiu." Această imagistică dirijată a „turului Universului" a fost creată de Nancy Ellis de la Şcoala Guggenheim din Chicago, o şcoală elementară care utilizează metode accelerative la toate materiile. Elevii se relaxează în şezlonguri, ascultând muzică liniştitoare,

Scanned with CamScanner

în timp ce povestea continuă. „Te vezi cum păşeşti în navă. În jur observi multe instrumente pe care le vei folosi în călătorie. Acum vezi un spectroscop mare, un instrument care va analiza compoziţia soarelui şi a stelelor."

Experienţele de vizualizare îl plasează întotdeauna pe cel ce învaţă în centrul acţiunii. Ellis explică de ce: „Ne reamintim mai bine întâmplările când luăm parte la ele".

Pe fundalul concertul „activ", dinamic, cu muzică de potenţare a creierului, Ellis a creat scenarii dramatice. Unul dintre acestea este „Verdictul", despre astronomie şi se adresează tinerilor cercetători ai astrelor. Astfel: Judecătorul: „Linişte în sală! Astăzi judecăm plângerea doamnei Calea Lactee. Cale Lactee, pofteşte în faţă, te rog."

Ellis utilizează această metodă nu numai pentru facilitarea memorării datelor, ci şi a conceptelor. „Una dintre cele mai dificile sarcini a fost să predau ce înseamnă noţiunea de «a scoate în evidenţă»", spune Ellis, „numai 60-70% dintre copii o înţeleg de prima dată". Tehnicile accelerate permit înţelegerea unor termeni abstracţi de către toţi copiii doar într-o săptămână, afirmă ea. Deoarece metodele învăţării rapide mobilizează în procesul de învăţare vastele resurse ale subconştientului, acestea facilitează nu numai memorarea, ci şi gândirea abstractă, creativitatea şi rezolvarea problemelor.

Directorul şcolii Guggenheim, Michael Alexander, care a încercat să reîntinerească „o şcoală aproape uzată", i-a determinat pe toţi profesorii să facă pregătire în metodele accelerate la Washinghton D.C. cu Lozanov, aceasta devenind prima şcoală naţională care a trecut tot corpul profesoral printr-un asemenea curs. Mulţumită tehnicilor accelerate, şcoala Guggenheim, care mai înainte ieşise pe locul 17 din 17 şcoli districtuale (iar profesorii se aflau cam în acelaşi grad de epuizare) a săltat pe primul loc într-un singur an.

„M-am simţit revitalizată", consideră Nancy Ellis, ca şi alţi membri ai corpului profesoral. Elevii capătă respect şi încredere de sine pe măsură ce-şi descoperă noul potenţial. „La început, inspectorii credeau despre noi că suntem proşti", a spus un elev de clasa a şaptea, „dar apoi am început să zâmbim şi să le spunem tot ce învăţasem." Gimnaziul Glenbrook North din apropiere a înfiinţat un Centru al Potenţialului Uman unde părinţii să-şi poată trimite copiii pentru a învăţa cu ambele emisfere cerebrale. Chicago Sun Times trâmbiţează titluri de genul *Aici a sosit era învăţării rapide.*

Împachetarea datelor plictisitoare în imagini care captează atenţia şi procesarea lor în scenarii dramatice nu este ceva nou (una dintre autoare încă îşi mai aminteşte un curs liceal de chimie organică prezentat drept „Carbonul Jones" – după musical-ul numit Carmen Jones.) Însă combinarea materialului dramatic cu alte elemente ale segmentării ritmice şi cu muzica ce potenţează mintea conferă un efect sinergetic ce accelerează foarte mult învăţarea.

Profesorul de fizică dr. Don Lofland a fost atât de impresionat de rezultatele pe care le-a obţinut când a folosit metodele de învăţare rapidă la orele sale, încât a părăsit şcoala! Şi-a părăsit postul de preşedinte al

Scanned with CamScanner

catedrei de fizică de la Colegiul West Valley din Saratoga, California pentru a înfiinţa Powerlearning Systems la Santa Cruz. Apoi a pornit prin lume să împrăştie noutăţile, ducând cu sine un vraf întreg de volume din *Tehnica învăţării rapide.*

Limbajul calculatoarelor este o limbă pe care tot mai mulţi dintre noi trebuie să o cunoaştem în ziua de astăzi. (Vezi capitolul 12 pentru metodele strălucitor de inovatoare prin care se accelerează pregătirea în programarea calculatoarelor, puse la punct de Peter Ginn.) Pregătirea în tehnologii de vârf nu înseamnă neapărat şi costuri ridicate. Câştigătorii „jocului concurs" al lui Ginn au învăţat rapid limbajul asamblării computerului şi au dovedit un nivel de retenţie de 90 la sută. Participanţii la joc, purtând postere cu simbolurile limbajului asamblării computerelor – AHLX, IP, ALU şi BUS – au păşit pe un desen care simula un computer, au înţeles cum să-l utilizeze, au rulat un program de la cap la coadă şi au învăţat cum să-l închidă. I-a spus o colegă: „Ticălosule! Ai făcut mai mult cu două sute de dolari daţi pe cartoane colorate decât am făcut eu cu computere de opt mii de dolari şi un curs video interactiv de două mii de dolari!"

Una dintre abilităţile de bază ale utilizării computerelor este să înveţi tastatura. Pentru cei mai tineri, dar şi pentru cei mai bătrâni (dacă nu au învăţat să bată la maşină), este un lucru esenţial. „Albinele stau o oră la coadă să vadă regina", „Peştii zburători au purici". Aceste propoziţii fac parte din Quick'N'Easy QWERTY, un program fenomenal de rapid, care duce la însuşirea tastaturii computerului în mai puţin de opt ore. Inventat de australianul John Wade, este un pachet de casete audio care a instruit rapid în folosirea tastaturii calculatorului mii de copii, formându-le abilităţi de culegere de text. Tehnicile lui sunt atât de distractive, încât şi orice adult ar învăţa repede cu acest program.

„Quick'N'Easy QWERTY este o capodoperă a strategiilor de învăţare accelerată" spune Dawn Griggs, preşedinta Societăţii de Învăţare Accelerată din Australia. „Încorporând principiile PNL, elevii învaţă prin intermediul canalelor vizuale, auditive şi kinestezice simultan. Datorită exerciţiului unic cu tiparul de încrucişare laterală a tastaturii, elevii folosesc sistemul de învăţare integral, cu ambele emisfere cerebrale, adică kinesiologia. Muzica specială fixează poziţiile literelor în memorie, fiind o aplicaţie foarte reuşită a învăţării rapide."

Alt program excelent pentru tastatura computerului a fost pus la punct de Gote Berqvist din Suedia şi este utilizat în sistemul şcolar finlandez, sistem care a reprezentat în ultimii zece ani un adevărat generator de tehnici de accelerare. Finlandezii au de-a dreptul o comoară de materiale didactice. Programul unic, conceput de Berqvist, cuprinde muzică de Bach, instrucţiuni de rezolvare a exerciţiilor în engleză şi unele mecanisme de stimulare a memoriei, cum ar fi un inel ce conţine o bomboană pe care o scoatem din ambalaj şi o mâncăm. Are gust de lămâie: L pentru degetul în L! Prin

Scanned with CamScanner

intermediul acestui sistem se învaţă tastatura computerului sau bătutul la maşină în orb în cincisprezece ore. Revista SEAL îl numeşte „o pură încântare".

Dr. Hideo Seki din Tokio a fost profesor de automatică şi computere înainte să iasă la pensie. Studenţii lui lucrează astăzi la firmele de calculatoare din toată lumea. Seki şi-a dat seama că învăţarea rapidă poate fi adaptată la săli de lectură mari, cu clase de patru sute de studenţi sau chiar mai mulţi, în loc de grupuri mici de doisprezece sau cincisprezece. (Vezi *Supermemoria.*)

Astfel şi-a adaptat cursul de electricitate şi magnetism la audienţe largi, pe baza propriului manual. În timp ce lucra la Universitatea Tokai a adus şi alte adaptări utile procesului de predare a materiilor tehnice în faţa unor grupuri de orice mărime, iar acestea pot fi utilizate de oricine.

Seki a folosit sugestia doar în prima zi a semestrului, oferind studenţilor afirmaţii care să le aducă succes şi excelenţă. Programul obişnuit al unei lecţii este următorul:

- Zece minute de muzică pentru inducerea unei stări potrivite, în timp ce studenţii se adună la clasă. (Pentru faza introductivă, el a utilizat muzica japoneză koto sau „Eine kleine nacht music" de Mozart);
- Prezentarea noului material – lectură orală cu afişarea unor proiecţii sau diagrame, ecuaţii etc;
- Sesiunea activă – prezentarea segmentelor de date cu sincronizarea respiraţiei;
- Sesiunea de vizionări – informaţiile vizuale sunt afişate pe ecran prin intermediul unui proiector;
- Sesiunea pasivă – informaţiile segmentate ritmic sunt prezentate pe fundal de muzică barocă lentă.
- Concluzii – câteva minute de muzică pe tempo rapid, allegro.

În timpul sesiunii active, Seki şi-a instruit studenţii la politehnică să respire ritmic, la unison, în timp ce el citea informaţiile cursului pe segmente ritmice şi cu intonaţii diferite. Respiraţia a fost măsurată printr-un semnal sonor foarte plăcut, alcătuit pe baza sunetelor naturale – respectiv susurul unui pârâiaş. Respiraţia ritmică este o tehnică clasică de sincronizare a emisferelor cerebrale; ea unifică mintea şi corpul şi creşte coeficientul de inteligenţă prin aducerea unor cantităţi sporite de oxigen la creier.

Sesiunea de vizionări este o inovaţie a lui Seki. Este un fel de sesiune de concert vizual. Prin utilizarea unui proiector cu diapozitive, el a proiectat în tăcere pe ecranul clasei diagrame colorate ce cuprindeau diferite informaţii, cum ar fi ecuaţiile lui Maxwell, pe un fundal de muzică meditativă. Diagrama curenţilor electrici şi a circuitelor electrice este colorată în roşu strălucitor. Diagrama câmpurilor magnetice şi a liniilor de forţă este de un albastru luminos. El a intercalat şi fotografiile unor savanţi de seamă, ale unor instrumente, machete şi modele ale fenomenelor. Fundalul de muzică

Scanned with CamScanner

meditativă joacă un rol în facilitarea relaxării şi a gradului înalt de concentrare şi contribuie la eficientizarea sesiunii de recapitulare şi memorare.

Orele se încheie cu informaţii segmentate ritmic, pe fundalul de muzică barocă lentă pentru întărirea memoriei. Şi în acest caz, clasa şi-a sincronizat ritmul respiraţiei la semnalul sonor „susurul pârâiaşului", încorporat în muzică.

Studenţii au participat la o lecţie săptămânală de 60 până la 90 de minute. La examenele semestriale, numărul celor care au obţinut peste nota opt a crescut de aproape trei ori. Acest tip de pregătire tehnică accelerată, pentru clase cu foarte mulţi studenţi, poate fi utilizat fără probleme în marile săli universitare de lectură, spune dr. Seki. Este un format ideal pentru învăţarea informaţiilor ştiinţifice, care sunt esenţialmente vizuale.

Scanned with CamScanner

28

Învăţarea rapidă pentru afaceri şi pregătirea profesională

Pregătirea accelerată economiseşte timp şi bani pe scară largă şi în primul rând acesta a fost motivul esenţial datorită căruia sute de oameni de afaceri şi de corporaţii din toată lumea au implementat tehnicile de bază ale învăţării rapide. Explozia informaţiilor şi schimbările ultra-rapide survenite în tehnologiile de vârf au determinat multe companii să se concentreze asupra metodelor accelerate, care ţin pasul cu torentul schimbărilor ce conduc la cucerirea de noi pieţe şi la conturarea noilor structuri de afaceri ale secolului XXI. Acum aceste companii recoltează şi alte bogate beneficii datorate utilizării metodei globale de învăţare. Nu numai că nou-veniţii învaţă noile abilităţi cu mare viteză, dar şi sănătatea lor se îmbunătăţeşte, ca rezultat al strategiilor care dizolvă stresul, care constituie chiar în centrul învăţării rapide. De asemenea scade şi fenomenul absenteismului. Creşte motivaţia şi eficienţa angajaţilor. Se îmbunătăţeşte întregul climat de la locul de muncă, acesta fiind un adevărat efect colateral al metodei umanizante de pregătire transformatoare (vezi capitolul 11).

„Naţiunea trebuie să-şi ia angajamentul profund de a învăţa toată viaţa" spune Nell Eurich, autoare a cărţii *Corporate Classrooms (Sălile de clasă corporaţionale)*. Felul în care America va răspunde nevoilor tuturor muncitorilor săi va determina productivitatea şi poziţia ei într-o lume din ce în ce mai competitivă şi interdependentă, consideră scriitoarea.

Componentele învăţării rapide care economisesc timp, conferă echilibru şi sunt eficiente din punct de vedere al costurilor, pot face din învăţarea de o viaţă întreagă un lucru de dorit, în loc să fie o corvoadă. Fie că faci parte din „industria învăţării" şi dintr-o corporaţie americană, fie că ai o afacere mică ce angajează doar o mână de oameni, fie că eşti doar un antreprenor care doreşte să-şi îmbunătăţească propriile abilităţi, elementele învăţării accelerate îţi pot oferi un progres real.

Scanned with CamScanner

În această ţară, învăţarea rapidă a ajuns să fie angajată la locul de muncă într-o varietate de moduri. Mulţi instructori urmează această cale prin mijloace proprii, familiarizându-se singuri cu sistemul şi apoi experimentându-l la locul de muncă, pentru a-l putea adapta nevoilor propriilor companii, cum a făcut H. L. Hallmark la AT&T.

Un număr sporit de firme angajează consultanţi din afară. David Meiers, director al Centrului de Învăţare Accelerată din Lake Geneva, Wisconsin, a început munca de pionierat pe calea asta acum zece ani, utilizând o frumoasă combinaţie de explicaţii de tip emisfera stângă şi tehnici pentru antrenarea emisferei drepte, jocuri şi implicare activă. După ce a încheiat un mare proiect de cercetare finanţat de guvern, care a demonstrat limpede puterea imaginilor de a fixa cunoştinţele, el a patentat o maşină de învăţare pentru emisfera dreaptă, oferind şi imagini împreună cu casetele şi muzica.

Tot mai mulţi membri SALT urmează calea lui Meiers, pregătind instructori pentru industrie. De exemplu programul pus la punct de Libyan şi Phillip Cassone din Minneapolis, denumit „Programul de pregătire şi dezvoltare accelerată 2000", se prezintă în întregime într-un format accelerat. Instructorii practică adaptarea cursurilor existente la noua metodologie, descoperă noi modalităţi de sporire a eficienţei acestora prin adaptarea individuală la diversele stiluri de învăţare şi învaţă cum să încorporeze tehnicile de management al memoriei în cursurile de pregătire.

Cursurile de afaceri şi conferinţele obişnuite au creat sute de entuziaşti care duc veştile – ca şi beneficiile propriilor performanţe sporite – înapoi, în firmele de orice tip din care provin. Mulţi dintre ei au fost pregătiţi de dr. Don Lofland, director la Powerlearning în Santa Cruz. Lofland, un domn înalt şi suplu cu barbă ondulată şi şapcă, pare un artist. Ca profesor, însă, a dus la perfecţie arta de a-i dirija pe oameni spre descoperirea propriilor lor posibilităţi. „Doamne, chiar vorbesc portugheza!" exclamă clienţii săi, instructori, după ce-i pune să asculte înregistrarea cu performanţele lor. Apoi sunt gata să treacă la aplicarea acestor metode şi la locul de muncă, pe măsură ce experimentează noi căi de a folosi muzica, de a lărgi memoria, de a cartografia mintea, de a citi rapid şi de a-şi organiza bine timpul. Entuziasmul este foarte mare chiar şi peste luni de zile, atunci când mulţi dintre participanţi îşi dau seama că încă reţin 85-90% din portugheza învăţată rapid. În cartea sa *PowerLearning*, scrisă în urma pregătirii a peste paisprezece mii de persoane, Lofland se concentrează pe conştientizarea de către oameni a stilurilor de învăţare. Astfel, ei pot să-şi folosească cel mai bine înclinaţiile naturale şi sunt ajutaţi să-şi stabilească modalităţi mai puternice de comunicare cu colegii şi clienţii.

Metodele învăţării rapide lărgesc, de asemenea, şi limitele unor domenii de afaceri, pe măsură ce companiile evoluează spre reducerea costurilor cu problemele de sănătate datorate stresului. „Detonator" al stresului corporaţional, Eli Bay de la Relaxation Response din Toronto (vocea de pe

Scanned with CamScanner

caseta de relaxare a învăţării rapide) a fost solicitat să-şi aplice programele de control al stresului de sute de companii de succes din nordul Americii ca şi de unele organizaţii profesionale. O serie de cursuri de calificare într-o paletă largă de meserii şi profesii folosesc programelor sofrologice europene de îmbunătăţire a sănătăţii, care fac diverse repetiţii imaginare ce ajută la construirea concentrării şi încrederii de sine (vezi capitolul 19).

Fondatorii institutului LIND din California, regretatul dr. Charles Schmid şi dr. Lynn Dhority, au ţinut conferinţe în toată lumea despre aplicaţiile tehnicilor accelerative în afaceri, industrie şi în diferite profesiuni. Dhority este o adevărată profesoară a profesorilor, remarcându-se în mod deosebit atunci când, la Universitatea din Massachusetts, studenţii săi au învăţat doi ani de germană într-un singur semestru. Au învăţat chiar suficient de bine pentru a susţine o piesă de teatru în germană, lucru ce le era imposibil unor absolvenţi după mai mulţi ani de studiu. Cartea sa *Acquisition Through Creative Teaching (Învăţarea prin predare creativă):* ACT reprezintă un sprijin real pentru mulţi profesori şi instructori.

Tehnologiile viitorului care să ne ajute la construirea prosperităţii vor necesita tot mai multă pregătire pentru calificarea în tehnologiile de vârf, în domenii care evoluează foarte repede. „Am descoperit că nu există materie plicticoasă", scrie Helmut Huttenrauch, ocupatul instructor şef de la Phillips Communications Industry din Nürnberg. Adâncindu-se în învăţarea accelerată, propria lui creativitate a înflorit astfel încât a transformat manualele plicticoase în cărţi incitante. Elevii lui, muncitorii de la Phillips, au încorporat datele tehnice în afişe, ghicitori şi jocuri. Apoi s-au împărţit în două echipe şi au început să joace un nou joc de tip Monopoly, inventat de Huttenrauch. În timp ce se distrau aruncând zarurile şi mutând piesele, au învăţat repede şi cu mare uşurinţă MS-DOS (sistemul de operare al computerelor). În cadrul altui joc incitant, cursanţii merg pe o potecă de frânghie, păşind pe un calculator alcătuit din cartoane pe duşumea şi îşi însuşesc vizual, fizic şi psihologic funcţionarea internă a unui program de computer.

În toată Germania, învăţarea rapidă accelerează calificările din diverse domenii, de la stenografie la electronică, limbi străine şi ştiinţa calculatoarelor, în centre de pregătire legate de companii ca Siemens, Opel, Goodyear, IBM, Rank, Xerox, Olivetti, Unilever, Hewlett-Packard, Metal Industry Union de la Baden-Württemberg, Academia de Industrie şi Comerţ de la Hanovra, Centrul de Limbaje Industriale de la Stuttgart, pentru a nu pomeni decât câteva.

Instructorii de la Institutul Preparator şi de Calificare Hartmut Wagner din Heidelberg se află în mijlocul zumzetului accelerat al activităţii industriale. Ei lucrează cu instructorii din fiecare industrie în parte la crearea câte unui curs pilot de învăţare rapidă destinat specialiştilor în tehnologiile de vârf specifice, cum ar fi tehnologia roboţilor pentru automobile. Planul pilot este integral, conţinând chiar şi graficele necesare, pregătite de un artist sau

Scanned with CamScanner

recomandări pentru decorarea claselor. În protocolul lui Wagner, pregătirea instructorilor va parcurge următoarele etape:

- Începe cu vizualizări dirijate ale ţelului, pentru obţinerea automotivării; pregăteşte vizualizări prin care elevii să observe cum atât ei cât şi alţii vor profita din plin de noile cunoştinţe şi calificări pe care le învaţă.
- Ajută-i să pregătească vizualizări dirijate prin care cursanţii lor să se vadă pe ei înşişi, proiectaţi în viitor, cum operează corect noile maşini sau programe.
- Arată-le cum să facă pregătirea în tehnicile PNL şi ale relaxării.
- Arată-le cum să utilizeze mai multe „canale de intrare", pentru a transmite mai eficient informaţia elevilor, şi cum să utilizeze modalităţile de pregătire vizuale, auditive şi kinestetice.
- Arată-le cum să construiască simulatori ai maşinilor.
- Oferă-le lecţii practice de citire cu voce tare a informaţiilor, pe fundalul muzicii de 60 de bătăi.
- Arată-le cum să utilizeze concertele care fixează materialul în memorie.
- Arată-le cum să transforme informaţiile plictisitoare în materiale captivante de tip vizual, auditiv, interactiv şi kinestetic – ghicitori, jocuri, cartoane pe podea şi modele, postere, fluturaşi, imagini proiectate, raze colorate.
- Arată-le exerciţiile de energizare şi învaţă-i cum să le utilizeze la locul de muncă, dacă acesta presupune efort fizic.
- Arată-le cum să utilizeze noile tehnici care-i ajută pe angajaţi să-şi deschidă potenţialul latent şi să-şi dezvolte întreaga personalitate.

Multe chestionare urmăresc să pună în evidenţă impactul pe care îl are programul asupra cursanţilor, ca apoi să-l poată adapta la nevoile acestora. De exemplu, la Centrul de pregătire IBM de la Herrenberg, cursanţii au răspuns astfel: „Găsesc că programul este grozav", „În jurul prânzului nu am mai simţit acea scădere de energie", „Puteam să învăţ chiar mai multe materiale". Întrebaţi dacă au câştigat ceva la nivelul personalităţii, treizeci şi nouă de cursanţi din patruzeci şi nouă au răspuns „foarte multe".

Unificarea cu fosta Germanie de Est a antrenat presiuni în plus asupra indivizilor, companiilor şi întregii economii din Germania, iar aceste metode de învăţare rapidă care uşurează stresul au ajutat la depăşirea impactului provocat de tranziţie. Fosta Germanie de Est, care a adăugat unele tehnici inovatoare la sugestopedie şi le-a folosit ani de zile în pregătirea medicală şi lingvistică, mai are încă un număr de Centre Didactica unde se folosesc sistemele de pregătire accelerată.

În America, altă firmă, OptimaLearning din California, oferă un spectru larg de cursuri de pregătire în afaceri interne şi externe. „Super-productivitate şi sănătate mai bună", este un seminar pe care Barzakov l-a dus şi în Polonia,

Scanned with CamScanner

ba chiar înapoi în Bulgaria pentru a-i ajuta pe foştii lui compatrioţi să-şi păstreze echilibrul în valurile nemiloase ale tranziţiei spre o economie liberă. El le-a oferit cunoştinţe de specialitate profesioniştilor din ingineria tehnică şi din domeniul sănătăţii. I-a învăţat să se relaxeze la dorinţă, să-şi menţină încrederea de sine şi să-şi susţină la un nivel ridicat procesele de concentrare şi memorare. Dr. Ivan Sojanov, un psiholog bulgar, i-a studiat pe participanţii la lecţiile accelerate timp de doi ani. A descoperit astfel că metodele învăţării rapide stabilizează personalitatea, iar beneficiile acestora nu numai că nu se estompează în timp, ci „sunt cumulative: concentrarea, memoria, creativitatea continuă să se îmbunătăţească".

Pregătirea profesională ultra-rapidă deschide noi oportunităţi, uşurează şi face mai ieftină tranziţia spre o altă carieră, aşa cum a descoperit Brian Hamilton de la New York. După o practică de zece ani ca fizioterapeut, Hamilton s-a hotărât să-şi schimbe cariera şi s-a înscris la Universitatea Columbia să studieze medicina. Acolo a încercat metodele învăţării rapide. Acestea au funcţionat atât de bine, încât curând şi-a schimbat din nou cariera, devenind antreprenor. El a fondat Hamilton Accelerated Learning Systems şi sute de profesionişti din domeniile medicinei, asistenţei sociale, dreptului, educaţiei, ingineriei şi chiar controlului traficului aerian au învăţat rapid prin intermediul programului său intitulat „Studiul matematicii". „Am explorat duzini de metode de învăţare, ne-a spus, dar din nou şi din nou mă întorc la tehnicile de bază ale învăţării rapide. Este ceva profund aici. Ele funcţionează cu adevărat." Recent, la cursurile sale de la Brown University Learning Community au apărut cinci fizicieni; Hamilton l-a urmărit pe unul dintre ei la studiile de masterat, pentru a obţine date în scopul promovării programului său: un program de învăţare rapidă care să circule în cadrul Asociaţiei Studenţilor Americani la Medicină.

Aceasta a fost o idee practică eminentă, au considerat studenţii la medicină care ne-au scris. Unul dintre ei ne-a lăsat o notă mâzgălită la birou: „Vă datorez 20.000 de dolari – atât mi-a economisit învăţarea rapidă, deoarece am parcurs facultatea de medicină într-un timp record". (Dacă doctorul nostru ne citeşte acum, acceptăm şi zece mii!)

Scanned with CamScanner

29

Recapitulare: învăţarea rapidă în cazul citirii, gramaticii, matematicii, citirii în orb şi a jocurilor-concurs televizate

Programul de învăţare rapidă a citirii

Un program de citire prin metodele învăţării rapide, care să le ofere celor ce studiază o accelerare de patru ori (un an în douăsprezece săptămâni) – şi, în plus, să-i facă fericiţi şi plini de încredere de sine a fost pus la punct la Şcoala Elementară Huntley Hills din Atlanta, Georgia, de Allyn Prichard şi Jean Taylor. Acest program are atestate vechi în realizări. Timp de mai bine de zece ani a transformat elevii „cei mai lipsiţi de speranţă" în cititori fluenţi. Mulţi dintre aceştia, în ciuda a şapte ani de şcoală şi a altor doi ani de pregătire recuperatorie, tot nu au reuşit să citească până nu au parcurs acest program. Următoarea procedură i-a condus spre progrese ample chiar pe „cititorii" cei mai sever dezavantajaţi. În doar câteva săptămâni, cu ajutorul tehnicilor de învăţare rapidă, elevii au realizat un adevărat salt calitativ, recuperând anii şcolari de la clasa a patra până la clasa a şaptea într-un singur an, ceea ce înseamnă că au învăţat cu o viteză de cinci ori mai mare.

Unul dintre secretele programului lor de succes constă într-o variantă a concertului „activ" al lui Lozanov. În plus faţă de citirea segmentată obişnuită a textului pe fond muzical, ei au adăugat şi o citire dramatică a aceluiaşi text, de data asta pe fundalul de muzică barocă lentă de pe casetele speciale pentru învăţare rapidă, în loc de muzică de Mozart. Este o procedură care a fost utilizată şi în Germania de Est mulţi ani cu mare succes. Iată cum au procedat:

Text: Barnell Loft, seria *Getting the Facts*, cărticelele A-F

Au ales aceste texte întrucât conţineau situaţii de zi cu zi care puteau fi dramatizate cu uşurinţă.

Schema de timp: un ciclu alternativ de două zile, câte patruzeci şi cinci de minute fiecare lecţie.

Scanned with CamScanner

Ziua întâi

1. Activitate de încălzire: jocuri fonice (există gata înregistrate la magazinele didactice)
2. Noi prezentări ale vocabularului: ei folosesc contextele şi kinestezia pentru a introduce cuvinte. Fiecare cuvânt nou se încadrează într-o propoziţie. (Exemplu: truc – Ce_____a mai făcut clownul?") Elevii scriu cuvântul în spaţiile albe şi îşi citesc propoziţiile pe rând.
3. Muzica relaxantă pentru recapitulare. Elevii se culcă pe covoraşe, închid ochii şi se relaxează în timp ce profesorul le sugerează două-trei vizualizări. Astfel, pot face o călătorie imaginară sau să-şi închipuie că se odihnesc prin intermediul unor imagini vizuale create de ei înşişi, de exemplu „Capul meu este ca un nufăr...ochii sunt ca nişte mingiuţe ... braţele ca nişte spaghete." Profesorul dă sugestii, scoţând în evidenţă valoarea şi unicitatea fiecărui elev. Apoi elevii sunt rugaţi să creeze o scenă mentală în care să apară imagini legate de cuvintele de vocabular învăţate. Profesorul citeşte cuvintele de vocabular pe muzica învăţării rapide în format ritmic şi cu diferite intonaţii. Pronunţă cuvântul întreg, apoi pe litere şi îl foloseşte în propoziţii. După o pauză de asimilare a lecţiei, profesorul dă sugestii de sănătate generală şi de performanţe şcolare şi induce elevilor starea iniţială de atenţie.
4. Elevii joacă o piesă de teatru care să cuprindă cuvintele învăţate. Apoi, înainte de încheierea lecţiei, se vor citi din nou, cu voce tare, cuvintele studiate.

Ziua a doua

1. Jocuri fonice
2. Recapitularea vocabularului precedent
3. Prezentarea unei povestiri pe fundalul muzicii învăţării rapide. Elevii se culcă, se relaxează, îşi sincronizează respiraţia în ritm cu muzica şi execută exerciţii de calmare a minţii. Profesorul citeşte o pagină direct din text pe fundal muzical, de data asta într-o redare dramatică, teatrală. Elevii se relaxează şi se pregătesc pentru imaginile vizuale sugerate de povestire.
4. Pauză. Revenire la starea de atenţie.
5. Citirea povestirii. Elevii citesc cu voce tare din cărticică, iar profesorul corectează erorile.
6. Verificarea celor înţelese. Elevii răspund la întrebări în legătură cu textul.

Mai multe amănunte prezintă cartea *Accelerating Learning (Învăţarea accelerată)* de Prichard şi Taylor.

Scanned with CamScanner

Acest sistem de citire conduce la asimilarea materiei de patru ani într-unul singur. El poate fi utilizat şi pentru învăţarea la domiciliu, ca şi în cadrul programului din şcolile obişnuite ori recuperatorii şi este foarte eficient atunci când este folosit corect de profesori de specialitate.

Citirea fotografică

„Cîteva zile de pregătire în tehnica rapidă de citire, în măsura în care este foarte uşoară, ne va fi de un mare ajutor înainte de începerea propriu-zisă a învăţării accelerate", spune dr. Hideo Seki. Neobositul Seki a fost primul membru al SALT care a publicat date despre o nouă metodă de citire rapidă. Termenul utilizat în SUA şi Europa este acela de citire fotografică. În loc să lăsăm ochii să trudească pe traseul citirii obişnuite, vom lăsa subconştientul să facă singur această procesare şi el va lega cu viteza luminii informaţiile noi de ceea ce ştim deja. Domeniul lui Seki este tocmai procesarea informaţiilor, deci are o experienţă de primă mână cu privire la teoria lui Lozanov de predare în dublu plan (al conştientului şi subconştientului) şi, natural, a testat imediat acest sistem de citire rapidă, adus în Japonia în anii 1980 de Akihiro Kawamura.

Citirea fotografică deschide, literal, ochii. La cursurile ţinute de Seki vom învăţa să ne lărgim unghiul de vedere, culegând informaţile periferice pe măsură ce propoziţiile se derulează pe un calculator. Scopul este ca subconştientul să facă un instantaneu fotografic, asimilând o pagină întreagă dintr-o ochire. Şi în Statele Unite există un echipament cu un dispozitiv de întoarcere a paginilor prin care putem citi cărţile rapid. Într-un raport publicat, Seki afirmă că propria sa citire ca şi aceea a studenţilor săi a devenit de zece ori mai rapidă.

Citirea fotografică poate fi o idee bună, căreia tocmai acum i-a venit sorocul. Independent de japonezi, americanii au început şi ei să susţină citirea cu viteze supersonice, în cadrul unui procedeu care face apel la aceleaşi principii. Instructorii PNL din multe oraşe şi unii profesori de învăţare accelerată predau şi ei metodele de citire fotografică. Într-un anumit sens, citirea fotografică este un caz particular al învăţării rapide. Aceleaşi tehnici de bază – transpunerea în starea potrivită a minţii şi corpului, trimiterea informaţiilor în subconştient şi accesarea lor de acolo, dizolvarea blocajelor din faţa învăţării – sunt evocate acum cu aplicare la citire în loc de, să zicem, învăţarea limbilor străine. Acest sistem implică şi o schimbare proaspătă de perspectivă. Presupune „spargerea vechile paradigme care ne limitează alegerile în învăţare şi citire. El este deschis, de asemenea, în faţa posibilităţilor sporite ale altor minţi decât aceea conştientă", spune susţinătorul său de frunte din America, Paul Scheele, de la firma Strategii de Învăţare, din Wayzata, Minnesota. O dată ce ne-am conectat la nivelul celui de-al doilea sine, cel strălucit, subconştientul, Scheele şi alţii susţin că putem

Scanned with CamScanner

citi fotografic sute de pagini într-un timp foarte scurt – de doar câteva minute – şi apoi să fim în stare să rezumăm punctele principale, de pildă pentru a câştiga un proces, asigura o vânzare, scrie o teză de zece. Această concepţie este un ecou la lucrările despre dilatarea timpului ale lui Erickson, Raikov & Houston şi Masters, în care oamenii sunt stăruitor îndemnaţi să renunţe la propriile căi şi să permită subconştientului să execute munca propusă doar într-o fracţiune din timpul obişnuit.

Citirea rapidă se vehiculează şi este utilizată de jumătate de secol, totuşi încă este rar folosită în afaceri sau în educaţie. Citirea fotografică reprezintă un sistem mult mai organic decât citirea obişnuită şi este mai potrivită cu natura noii concepţii în expansiune despre noi înşine. Ea poate reprezenta un echipament standard pentru adepţii învăţării rapide din secolul XXI.

Învăţarea rapidă pentru compunerea şi gramatica limbii engleze

Pe parcursul a trei săptămâni în care au utilizat metodele învăţării rapide pentru a asimila gramatica şi punctuaţia engleză, elevii „conversau" în termenii gramaticii la fel de „fluent" cum discută majoritatea oamenilor despre vreme, spune dr. Stephan Cooter din Salem, Oregon, profesor la Chemekata Communiy College. După zece săptămâni, testele au demonstrat că elevii au asimilat perfect gramatica limbii engleze scrise şi vorbite. Într-o zi, un expert în gramatică şi-a făcut apariţia la această clasă de învăţare rapidă a englezei. Spre încântarea lui Cooter, elevii săi spuneau regulile mai rapid şi cu mai multă acurateţe decât specialistul – omul care, de fapt, iniţiase această clasă. Această performanţă venea din partea unor elevi care mai înainte nu-şi aminteau nici ce este un apostrof.

În realitate, Cooter îndurase cincisprezece ani de chinuri datorate amneziei gramaticale a elevilor săi. Trebuia să găsească o metodă mai bună. Astfel, a creat „Gramatica de necombătut", un program de învăţare globală a gramaticii. El a introdus regulile şi formulele gramaticale sub forma unor povestiri pline de imagini, cu o mulţime de rime şi fraze ritmice, cu expresii scurte şi elemente generatoare de imagini şi cu o intrigă incitantă. Chiar şi întrebările „de ce" din spatele regulilor gramaticale au fost cuprinse în povestire.

La clasă, elevilor li s-au dau identităţi noi – nume provenite din părţile de vorbire – „profesorul participiu", „domnul predicat", „domnul articol", „Moş gerunziu" – iar noile reguli au fost puse la treabă. El a înregistrat principiile gramaticale şi de punctuaţie într-un format ritmic, pe muzică, utilizând cele două sesiuni de concerte, clasic şi baroc. Relaxându-se alături de elevii săi, în timp ce ascultau la clasă, s-a simţit şi el mai plin de energie decât oricând în cei şaisprezece ani precedenţi. Acum nu mai avea nevoie decât de patru ore de somn şi a folosit timpul câştigat pentru a citi cinci sute

Scanned with CamScanner

de cărţi. Rezultatele extraordinare pe care le-a obţinut s-au dovedit atât de energizante încât acest program de gramatică a funcţionat timp de mulţi ani de zile.

La Niagara County Community College, Margaret Saunders Laurie a descoperit, de asemenea, că învăţarea rapidă poate să-i pregătească pe elevi la gramatică. Ea a alcătuit mai multe casete care cuprindeau regulile gramaticale şi utilizarea lor într-un format al învăţării rapide, fiecare fiind însoţită de comentarii care iscau imagini. La începutul trimestrului a antrenat clasa în tehnici de relaxare şi a pus casetele de gramatică. „Elevii au învăţat o engleză corectă fără nici un efort", i-a spus ea lui Lynn atunci când a venit în acest colegiu, „şi le-a rămas întipărită tot anul şcolar. Au făcut foarte puţine greşeli de gramatică pe lucrările scrise", a spus.

Jean Culwell, profesoară la Oakridge, Oregon, a folosit tehnicile de învăţare rapidă la lecţiile cu reguli de compunere pentru clasa a unsprezecea şi ne-a comunicat: „Elevii mei par mult mai disciplinaţi şi mai atenţi tot timpul şi cred că aceste rezultate se datorează pregătirii în tehnicile de relaxare şi concentrare." „Este nevoie să educăm individul în întregul lui, nu doar emisfera cerebrală stângă şi mâna dreaptă", ne-a scris.

Învăţarea rapidă a reprezentat un avantaj şi pentru lecţiile de pronunţie pe litere ca şi pentru cele de vocabular, după cum ne dăm seama din înregistrările făcute după cursurile lui Allyn Prichard.

Pentru cei mici care studiază gramatica, Rosella Wallace a pus la punct *rime, zurgălăi* şi cântece înregistrate pe casete şi însoţite de caiete de exerciţii. Clasele lui Wallace au obţinut constant peste nota 9 la testele de nivel naţional, datorită metodelor de învăţare rapide şi memorabilelor cântece compuse de ea.

Învăţarea rapidă în matematică

PROCENTUL MARE DE EŞEC ŞCOLAR LA MATEMATICĂ a apărut din nou cu litere mari în *USA Today* din aprilie 1993. Încă o dată, „Anuarul naţional", pregătit de un Comitet guvernamental de evaluare naţională a progresului în educaţie, a redat o imagine sumbră. Dintr-un sfert de milion de şcolari evaluaţi, doar 25% dintre elevii şcolilor publice aveau cunoştinţe la matematică de nivelul clasei în care se aflau.

Învăţarea rapidă a ajutat mulţi elevi să iasă din vârtejul năucitor al matematicii şi să progreseze de la simpla aritmetică până la nivelul matematicilor avansate, inclusiv algebra şi trigonometria.

Abilităţile în ceea ce priveşte numerele sunt esenţiale pentru o serie largă de profesii, de la inginerie la contabilitate. Inovatoarea Nancy Marresh a aplicat metodele rapide la contabilitate şi a creat „Jocul contabil", un program integral care se învaţă doar în două zile. Donna MacNeil, directoare executivă a firmei noastre de corespondenţă, Superlearning Inc., a zburat la

Scanned with CamScanner

Toronto pentru a participa la aceste cursuri şi a descoperit că o sarcină formidabil de apăsătoare s-a transformat într-o experienţă plăcută.

LECŢIA TREI

1. ALLEVIAT	Ea modera
2. APPRAIS	Ea estima în general
3. ARGOT	jargon
4. CLAMOR	zgomot
5. CONCUR	a fi de acceaşi părere, de acord
6. CONDONE	a ierta
7. DITHER	stare de tremur nervos sau teamă
8. ELUCIDATE	e explica, a clarifica
9. EXPEDIENT	potrivit cu scopul, indicat în împrejurările date
10. EXTOL	a lăuda
11. GULLIBLE	uşor de păcălit sau înşelat
12. INDOLENT	are tendinţa de a evita efortul
13. INDUBITABLE	sigur, care nu poate fi pus la îndoială
14. INTUITION	cunoaştere directă a adevărului fără a apela la raţiune
15. MAGNANIMOUS	generos în a uita insulte sau lovituri
13. MALIGN	a face rău (verbal)
14. MALLEABLE	adaptabil, ce poate fi modelat
15. NON SEQUITUR	concluzie care nu urmează logic
16. OBSOLETE	uitat, care nu mai este actual
17. OSTENSIBLY	evident, aparent
18. PATHETIC	trezeşte mila sau tristeţea compătimitoare

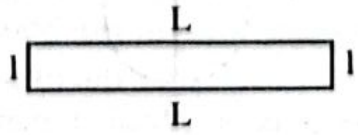
Pagină din *Superlearning Vocabulary* de dr. Allyn Prichard

Dr. Allyn Prichard, expert în matematică, a creat cursuri prototip pe casete care-i pot transforma şi pe cei ce urăsc matematica în iubitori ai săi. Prichard începe fiecare curs de matematică cu vizualizări care ajută la reducerea în intensitate a stărilor de anxietate şi de teamă de eşec la matematică. Testele la matematică sunt vizualizate în avans, în acelaşi fel în care un atlet vizualizează o cursă de schi fond reuşită la jocurile olimpice.

Iată cum este redată aritmetica de bază, utilizată în sistemul învăţării rapide:

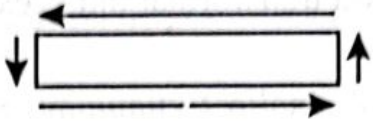
DREPTUNGHIUL

1. Un dreptunghi este o figură cu patru laturi, având laturile opuse egale.



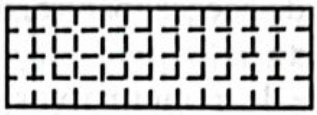
Scanned with CamScanner

2. Suma lungimii laturilor unui dreptunghi este perimetrul lui.



3. Formula perimetrului dreptunghiului:
   $P = 2L + 2l$

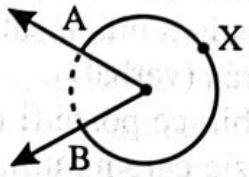
4. Aria este egală cu suma unităţilor pătrate conţinute într-un patrulater.



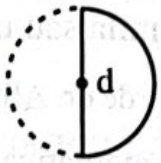
5. Formula ariei dreptunghiului este $A = L \times l$.

Pagină din *Superlearning Basic Mathematics* de dr. Allyn Prichard

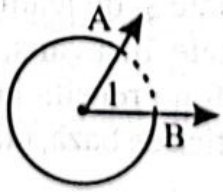
27. ARCUL MAJOR DE CERC:
Arcul de cerc din afara razelor care formează un unghi central



28. SEMICERCUL. Toate punctele cercului aflate de o parte a diametrului



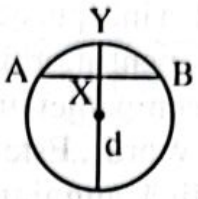
29. MĂSURA ARCULUI MINOR ESTE EGALĂ CU MĂSURA UNGHIULUI CENTRAL.



30. MĂSURA SEMICERCULUI ESTE DE 180°.

Scanned with CamScanner

31. DIAMETRUL CARE ESTE PERPENDICULAR PE O SECANTĂ BISECTEAZĂ SECANTA ŞI CELE DOUĂ ARCURI FORMATE.



Pagină din *Superlearning Goemetry and Trigonometry Review* de dr. Allyn Prichard

Învăţarea rapidă pentru orbi şi handicapaţi fizic

Mark Rew, de douăzeci şi patru de ani, orb din naştere, a citit în alfabetul braille despre învăţarea rapidă şi şi-a dat seama că acest sistem audio care extinde memoria poate reprezenta şansa vieţii pentru orbi. A luat legătura cu dr. Carl Schleicher de la Centrul de Învăţare Lozanov, situat în Sylver Spring, Maryland, pentru a învăţa tehnici suplimentare. Începând cu 1984, Rew a reuşit un adevărat salt înainte în carieră. Era programator de computere şi, dintr-o dată, s-a calificat în munca de service şi remedierea oricăror defecţiuni. Şefii săi au fost atât de impresionaţi, încât i-au cerut să verifice şi să remedieze problemele survenite în programare.

Utilizând noile sale abilităţi în stăpânirea tehnicilor de relaxare şi vizualizare, plus muzica barocă lentă, care facilitează legătura cu mintea subconştientă, lui Rew i-a venit uşor să-şi reprezinte mental un întreg program de computer. Putea să şi-l amintească şi să-l vadă cu ochii minţii. „Pot găsi viruşii doar prin efort mental, deoarece vizualizez ceea ce se întâmplă cu programul", spune el. Acum nici nu mai are nevoie să parcurgă tipăriturile în alfabetul braille, deoarece şi-a dezvoltat un talent pentru vizualizări asemeni marelui Nicola Tesla, care putea derula în mintea lui un experiment întreg.

Schleicher, directorul Fundaţiei de Cercetări asupra Umanităţii, şi-a dat seama că şi alţi orbi ar putea beneficia de program, asemeni lui Rew. „Mark m-a inspirat", a spus Schleicher. Obţinând o subvenţie din partea Ministerului Sănătăţii şi Serviciilor Umane al SUA, el a sprijinit Centrul de Învăţământ Lozanov să înfiinţeze un curs împreună cu Institutul Tehnic American, pentru ca Rew şi un consultant văzător să-i înveţe pe alţi orbi să devină programatori de computer. La clasă, studenţii orbi împreună cu câinii asistenţi au practicat antrenamente de relaxare. Cursul cuprinde tehnologia industriei de automatizări, modalităţi de dizolvare a blocajelor şi barierelor din faţa învăţării, creativitate şi rezolvare a problemelor, plus un „program de succes, respect de sine şi prosperitate". Studenţii au primit şi casete cu materiale care să-i instruiască acasă în tehnologiile de vârf. Dr. Schleicher a fost convins că programul putea produce lucrători în procesarea de date şi programatori de computer orbi la fel de calificaţi ca şi cei văzători. Rezultatele de la primul test controlat au demonstrat că cele două persoane din fruntea clasei,

Scanned with CamScanner

care erau complet oarbe, au obţinut rezultate substanţial mai mari decât majoritatea văzătorilor din grupul de control.

Proiectul, primul de acest fel, a început acum zece ani şi încă se derulează. Pregătirea realizată la fundaţie, pentru orbi şi alte persoane handicapate, a produs operatori calificaţi ai echipamentului automatizat, specializaţi în computer şi culegere de texte în Word. „Este o metodă care spulberă barierele care îngreunează ori împiedică angajarea orbilor sau a persoanelor handicapate", ne-a spus Schleicher. Tehnica a facilitat deschiderea unui domeniu întreg de noi oportunităţi de slujbe bine plătite pentru persoanele handicapate, în industriile calculatoarelor şi ale procesării datelor, care se extind rapid. Acest program de învăţare rapidă pentru orbi s-a dovedit atât de reuşit încât a fost premiat de preşedintele Comisiei pentru Handicapaţi.

Persoanele fizice, întreprinderile, instituţiile pentru orbi sau grupurile vocaţionale de reabilitare care au interes în acest program pot obţine un set de materiale şi casete video de la Mankind Research Foundation.

Cum să ne folosim de învăţarea rapidă pentru a câştiga jocuri-concurs televizate

O fostă câştigătoare canadiană a jocului de televiziune de la Hollywood „Jeopardy!", care a rezistat multe runde în anii 1980, ne-a dezvăluit că unul dintre secretele ei a fost adăugarea tehnicilor de învăţare rapidă la pregătirea generală pentru joc. Barbara Hansen din Vancouver ne-a explicat că învăţarea rapidă îi conferise o dimensiune în plus în competiţia cu alţi jucători, permiţându-i să părăsească scena cu zeci de mii de dolari ca premii.

Fie că joci pe mize mari sau doar din distracţie cu prietenii, învăţarea rapidă îţi poate oferi şansa unei dezvoltări multilaterale, respectiv să obţii supermemoria şi răspunsul rapid. Dacă să câştigi la „Jeopardy!" este ţelul tău, Alex Trebek are o carte care oferă exemple de întrebări din fiecare categorie de jocuri. Fă-ţi notiţe şi aranjează informaţiile în formatul standard al învăţării rapide. Înregistrează-le pe fundal de muzică a învăţării accelerate. Când eşti gata, relaxează-te şi ascultă materialul pentru a ţi-l însuşi. Poţi recapitula anumite subiecte ascultând doar, în fundal, muzica specifică.

Şi alte spectacole televizate cu jocuri, în care este nevoie de definiţii ale cuvintelor sau de informaţii similare, pot fi asimilate tot prin intermediul tehnicilor de învăţare rapidă. Dacă vrei să-ţi uimeşti prietenii la jocuri de societate, cum ar fi *„Mă ocup de fleacuri"*, nu este nevoie decât de puţină pregătire înainte, făcută pe baza sistemului învăţării rapide.

Dacă urmează să participi la concursurile de jocuri televizate, este bine să practici una din tehnicile de relaxare incluse în Partea a treia, pentru a-ţi depăşi stresul, nervozitatea sau neatenţia din timpul concursului. Sub luminile reflectoarelor şi în faţa unei audienţe gălăgioase ar putea fi mai greu să găseşti răspunsul corect decât dacă ai fi acasă.

Scanned with CamScanner

Metoda introductivă accelerativă şi educaţia în revers

Bănuind existenţa unei metode mai bune, Bruce Tickell Taylor s-a ocupat mai întâi de cele patru clase a cincea care aveau probleme majore la pronunţia pe litere, la Şcoala Districtuală Windsor, din California. După un trimestru de predare prin metodele învăţării rapide, testele standard au dezvăluit că elevii „începi" au făcut un salt de un an şcolar, situându-se înaintea „celei mai bune clase" la pronunţie. Respectul de sine al copiilor a crescut o dată cu notele lor. De atunci Taylor a lucrat în multe ţări, cu elevi de toate vârstele. Pe măsură ce îşi lărgea experienţa, a descoperit „metoda introductivă accelerativă" sau MIA. Şcolile din California şi Australia au obţinut rezultate bune prin ea şi Taylor a adaptat-o pentru „uzul imediat al învăţării pe cont propriu". Această metodă introductivă simplificată are are patru trepte:

1. Pregătirea echipamentului: pune o casetă goală într-un casetofon. Pune o casetă cu muzică la celălalt casetofon. La prima ascultare va răsuna muzica din concertul activ, dramatică şi de înaltă frecvenţă, muzică de Mozart (Vezi selecţiuni în capitolul 24). De asemenea, trebuie să mai ai la îndemână o casetă cu muzică barocă lentă, cel puţin un set de căşti şi, dacă este posibil, două dispozitive de ascultat mono.
2. Pregătirea personală: Respiră încet şi adânc, gândeşte cuvântul *Calm* pe măsură ce inspiri, apoi expiră, zâmbind din toată inima. Inspiră calm, expiră zâmbind, de zece ori. Închide ochii şi îndreaptă pupila în sus. Numără invers de la zece la unu. Închipuie-ţi că pluteşti pe un nor spre o minunată insulă tropicală. Întinde-te pe plajă în soarele cald şi încearcă să vezi toate priveliştile, să simţi sunetele, brizele uşoare. Stând întins acolo, complet relaxat, gândeşte-te la un cuvânt pe care să-l ştii doar tu şi care să-ţi inducă această stare ori de câte ori vrei să înveţi. Acum ştii că este uşor şi plăcut să înveţi. Lasă-te pe spate în scaun şi vei învăţa repede şi cu uşurinţă. Numără de la unu la cinci şi apoi deschide ochii, într-o stare de prospeţime şi de maximă atenţie.

Scanned with CamScanner

3. Pune căştile la casetofon. În timp ce înregistrezi materialul pe care doreşti să-l înveţi, ascultă muzica „activă", dramatică. Totul este să auzi muzica, dar să nu o înregistrezi pe caseta cu date. Înregistrează informaţiile în timp ce se aude Mozart. Vorbeşte clar şi sacadat.
4. După ce ai înregistrat informaţiile, derulează caseta. Pune la casetofonul celălalt muzica barocă lentă; dacă este posibil, întinde-te. Pune caseta cu informaţii şi, ca fundal, muzica barocă de întărire a memoriei. Taylor sugerează să folosim două dispozitive de ascultat mono, unul ataşat la primul casetofon, cu informaţiile înregistrate, şi celălalt la al doilea, cu muzica barocă. Sau foloseşte difuzoarele.

Foloseşte casetele MIA în momente diferite. Muzica şi datele acasă, doar informaţiile atunci când conduci, sau în autobuz şi tot aşa. Taylor ne sfătuieşte să folosim casetele MIA la culcare, pe adormite şi la trezire. El a inventat un difuzor de pernă pe care poate să-l confecţioneze oricine. Pune cele două căşti mono, conectate una la muzică şi cealaltă la informaţii, într-un suport de casete din plastic moale, cu o gaură făcută într-o parte. Ascultă datele pe fond de baroc noaptea, şi datele cu muzică răscolitoare, dramatică pentru a te trezi dimineaţa. Cu ceva timp în urmă, Taylor a folosit acest mod de a studia pentru a învăţa bine limba franceză într-un timp record.

Educaţia în revers

„Există stilul de a învăţa al lui Daniel Boone şi stilul de a învăţa al lui Ben Franklin", spune George Guthridge, care şi-a bazat această remarcabilă metodă a educaţiei în revers pe abordarea lui Daniel Boone. Succesele lui Guthridge în salvarea unor copii, adesea sever afectaţi de handicap şi ridicarea lor la nivel de excelenţă şcolară ar depăşi chiar limitele domeniului ficţiunii. Metoda lui este „reversă" deoarece literalmente inversează metoda educativă obişnuită din ultimii treizeci de ani. Acela era stilul lui Franklin: de a învăţa prin încercări şi eşecuri, de a trece de la general la particular. Informaţiile fundamentale, esenţiale convieţuirii umane, ar veni la sfârşit – un sens greşit, conform lui Guthridge. „Este ca şi cum ai încerca să construieşti casa fără fundaţie." Se prăbuşeşte, aşa cum se întâmplă şi cu învăţătura, după ce ai terminat cu şcoala.

Pe de altă parte, stilul de a învăţa al lui Daniel Boone, începe de la bază spre vârf. „Mai întâi te asiguri că este corect şi apoi mergi mai departe", este genul de sfat pe care Guthridge susţine că Boone chiar l-ar fi scris. Ca o analogie de frontieră, el dă exemplu felul în care un eschimos învaţă să vâneze. Mai întâi memorează ce face tatăl său. Apoi învaţă să folosească uneltele, puştile, capcanele. După aceea începe să gândească în mod conceptual despre anotimpuri, despre mişcarea sloiurilor de gheaţă. La sfârşit, după dobândirea acestei experienţe, poate să devină inovativ şi creativ.

Scanned with CamScanner

Fie că predai matematica la gimnaziu, istoria la clasa a şasea sau ştiinţele naturale la clasa a treia, Guthridge recomandă să foloseşti aceiaşi paşi. Mai întâi construieşte o fundaţie puternică de elemente calitative, sau punctele esenţiale, cum le zice el, respectiv faptele sau conceptele – cheie ale unei materii. Utilizează învăţarea rapidă, „cea mai puternică metodă de memorare din lume." Apoi, elevii se vor familiariza cu diferitele aspecte ale materiei studiate. Şi aici metodele învăţării rapide vor fi de folos. Fiecare elev va căuta un fragment diferit de informaţie, apoi întreaga clasă va alcătui o înregistrare după metodele învăţării rapide. Eventual, în fiecare zi câte un elev poate face o înregistrare pentru întreaga clasă. În acelaşi timp, copiii asimilează foarte bine un subiect din trei perspective: a experienţei şcolare, a experienţei personale şi a experienţei emoţionale (artistice).

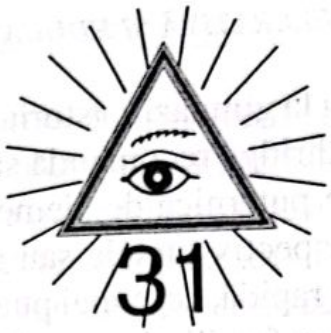
Educaţia este parte a ciclului vieţii în cultura eschimoşilor, remarcă Guthridge, năzuind la crearea unei „comunităţi a studioşilor", ceva comun multor societăţi. Copiii mici, de exemplu, caută împreună cu educatorii modalităţi de a-i face pe ai casei să citească mai mult şi apoi acţionează în consecinţă. Invers, elevii de gimnaziu îi instruiesc pe cei din clasele inferioare, de exemplu şeful clasei a şasea a dovedit că-i poate învăţa pe cei de clasa a cincea cauzele primului război mondial.

Al treilea pas făcut de Guthridge este conceptualizarea, stăpânirea deplină a subiectului. Elevii încep să se gândească la ceea ce ştiu, identificând probleme şi posibilităţi la care ştiinţa nu a răspuns încă. Iar la sfârşit vine stadiul inovativ. Elevii alcătuiesc un proiect care să-şi menţină valoarea în timp. Poate fi, de exemplu, un material pentru clasa următoare, un articol publicabil sau o scurtă povestire.

Educaţia în revers a produs o accelerare imensă a procesului de învăţare şi i-a adus pe oamenii din Alaska de toate tipurile şi vârstele, la performanţe excepţionale. Pur şi simplu îi „împinge" spre excelenţă, după cum spune Guthridge. Atât el cât şi elevii săi au câştigat o mulţime de premii pe măsura acumulării documentaţiei care demonstrează că el materializează viziunea lui Devon Edrington: să formeze cetăţeni care să cunoască informaţiile fundamentale ale culturii umane şi să înveţe, pe baza acestora, cum să gândească, să creeze şi să viseze.

Guthridge a descoperit anumite „trepte" de învăţare specifice, care ne pot ajuta să învăţăm rapid şi cu mare interes. Astăzi, la Universitatea Alaska din Fairbanks – Bristol Bay, el a trecut la utilizarea sistemelor de comunicaţii la mare distanţă, predând multor clase prin intermediul conferinţelor audio transmise prin satelit. Materialele sale ne stau la îndemână pentru a învăţa pe cont propriu, inclusiv metodologia de predare. „Profesorii au nevoie de treizeci şi şapte de ore pentru a stăpâni acest sistem. După aceea, vor economisi cantităţi enorme de timp", insistă Guthridge. „Nu va mai fi nevoie să ducă acasă nici o foaie de hârtie."

Scanned with CamScanner



Descoperiri pentru cei cu handicap de învăţare

„Drumul spre învăţare trece prin ascultarea atentă", spune dr. Alfred Tomatis, specialistul orelist parizian ale cărui descoperiri în privinţa legăturilor dintre ureche şi psihic au avut un impact mondial în ultimii patruzeci şi cinci de ani. Funcţia ascultării, a descoperit el, are efecte foarte profunde asupra dezvoltării, învăţării şi abilităţilor sociale (vezi capitolele 6, 7, 8, 9).

Cercetările recente au demonstrat că ascultarea muzicii de înaltă frecvenţă are un impact chiar mai mare decât s-a crezut. Acest lucru s-a putut documenta cu mii şi mii de cazuri în care muzica a ajutat la vindecarea unui spectru larg de handicapuri de învăţare, precum şi a problemelor de comportament asociate acestora, altele decât dificultăţile de auz şi vorbire. A ajutat la ameliorarea dislexiei şi altor handicapuri cum ar fi deficitul de atenţie, hiperactivitatea, autismul şi sindromul Down.

Terapia prin sunet nu numai că îndepărtează simptomele, ci tratează chiar cauza fundamentală a handicapului. În marea majoritate a cazurilor, aceasta este legată de funcţionarea defectuoasă a urechii. Terapia prin sunet ajută la restabilirea integrală a răspunsului fizic al urechii, ca şi a receptivităţii la sunet a unei persoane. Diminuarea respectului de sine al unui copil datorită handicapurilor de învăţare poate antrena probleme severe, deviante, de comportament, la şcoală şi acasă.

Auzul poate fi afectat de infecţii ale urechii, de boli, administrare de droguri, poluare sonică, accidente, afecţiuni pre-natale sau traume emoţionale. Muşchii urechii interne pot înceta să funcţioneze, ca mecanism de apărare al unui copil în faţa unui element perturbator.

Cercetătorii în acustică de la Centrul de Cercetări asupra Auzului Merrill Bloedel din Seattle, Virginia, au publicat lucrări în care arată că celulele Corti responsabile cu auzul pot fi determinate să se reproducă din nou, după ce au fost distruse. „Aparatele de auz vor deveni curând de domeniul

Scanned with CamScanner

trecutului", spun savanţii. S-a demonstrat că atât terapia prin sunet cât şi acupunctura urechii ajută la restaurarea celulelor Corti.

Terapia prin sunet pentru dislexie

Limbajul este procesat în emisfera cerebrală stângă. Urechea dreaptă comunică direct cu emisfera stângă. Pentru ca sunetele vorbirii să ajungă eficient la creier, urechea dreaptă trebuie să preia rolul conducător în ascultare. Doctorul Tomatis afirmă că bolnavilor de dislexie le lipseşte tocmai această dominanţă a urechii drepte, astfel că ordinea în care ascultă sunetele se inversează. Sunetele ajung la ureche cu viteze diferite, astfel încât literele se inversează – *car* devine *rac.*

Pentru vindecarea dislexiei trebuie restaurat echilibrul dintre cele două emisfere cerebrale, spune Tomatis. În dislexie este afectat traseul analizei fonice – atribuirea de sunete simbolurilor vizuale. Terapia prin sunet restaurează funcţionarea acestui traseu şi elimină originea problemei. Exerciţiile cu Urechea Electronică, încorporate în terapia prin sunet, conferă muşchilor urechii interne un bun antrenament, astfel încât urechile să proceseze un traseu corect al asimilării limbajului. Muzica reprezintă o serie de sunete organizate superior, pe care urechea trebuie să o analizeze. Terapia prin sunet a restabilit dominanţa urechii drepte prin educarea acesteia să preia rolul dominant. Toate problemele dispar când se obţine dominanţa urechii drepte, spune Tomatis. Mai bine de 12.000 de dislexici s-au vindecat ca rezultat al tratamentului efectuat în clinicile sale.

Dislexicii, adesea, după repetate eşecuri, dezvoltă un sentiment de inferioritate. Mulţi îşi formează, pe ascuns, comportamente înşelătoare sofisticate pentru a-şi ascunde acest handicap. Terapia prin sunet aduce şi beneficii emoţionale. Nu necesită nici un efort în plus, nu produce nici un fel de chin sau reamintire dureroasă a vreunui handicap. Când cineva poate interpreta sunetele cu uşurinţă şi acurateţe, dă dovadă de un grad crescut de concentrare, precum şi de motivaţia de a învăţa şi comunica, iar respectul de sine îi sporeşte enorm.

Dislexicii trebuie să asculte înregistrările din terapia prin sunet timp de treizeci până la şaizeci de minute pe zi sau mai mult. Ascultarea poate fi efectuată în timpul somnului, jocului, treburilor gospodăreşti sau navetei. Dacă se doreşte, micile căşti pot fi utilizate şi în timpul somnului. Specialiştii în terapia prin sunet recomandă un exerciţiu special pentru dislexici – să citească cu voce tare în timp ce ţin în mâna dreaptă un microfon imaginar.

„Citim cu urechile", afirmă dr. Tomatis. El a demonstrat că, la persoanele cu afecţiuni de auz, se pot deteriora şi circuitele neurale şi capacităţile de citire. Oare uriaşa problemă a Americii, cu cei care abia de pot citi, să fie legată parţial de afecţiunile de auz cauzate de poluarea sonică şi de zgomotele puternice de care suntem înconjuraţi?

Scanned with CamScanner

Când cei din familia Westerhof, din Winnipeg, au încercat pe fiul lor, John, casetele cu terapia prin sunet ale Patriciei Joudry, primul lucru pe care l-au remarcat a fost „progresul grozav la citire". Dislexia a dispărut în două luni de ascultare şi John nu a mai fost nevoit să ia Ritalin, medicament prescris pentru handicapul său de învăţare. „Este un miracol", a scris mama lui. Scrisoarea ei seamănă cu alte sute de scrisori primite de Joudry, care descriu puterea armoniilor de a vindeca dislexia şi de a îmbunătăţi citirea.

Boala deficitului de atenţie

BDA este o boală congenitală care afectează 20% dintre băieţi şi 8% dintre fete. Se consideră că este cauzată de o deficienţă în sistemul cerebral de transmitere. Astfel, urechea şi creierul nu lucrează împreună eficient. Receptivitatea auditivă nediscriminativă conduce la probleme de concentrare. Adesea, copiii cu BDA au şi probleme de comportament, dovedind şi slabe abilităţi sociale. Terapia prin sunet reantrenează procesul de receptare auditivă şi deschide urechea la anumite frecvenţe de sunet. Această reabilitare a urechii reorganizează transmisia auditivă la creier. Sunetele pot fi astfel selectate, în loc să aflueze fără nici o noimă. Nivelurile de stres şi tensiune se reduc.

Se recomandă treizeci până la şaizeci de minute pe zi de ascultare a terapiei prin sunet. Dacă un copil cu BDA este hiperactiv, poate asculta casetele în timpul somnului.

S-au obţinut rezultate foarte spectaculoase la copiii cu BDA, conform comunicărilor făcute de Rafaele Joudry, directoare la Sound Therapy, Australia. Copiii hiperactivi au prezentat o diminuare a activismului şi agresivităţii; în schimb, copiii pasivi s-au simţit energizaţi. Pe măsură ce discriminarea auditivă este educată, se îmbunătăţesc atât memoria şi concentrarea cât şi motivarea şi învăţarea.

Autismul

„Furtuna nu mai sună ca o mitralieră", i-a spus lui Annabel Stehli fiica sa, Georgiana, după ce terapia auditivă îi reechilibrase auzul şi putea, în sfârşit, să audă fără distorsiuni înfricoşătoare, groteşti. Şi-a reamintit că, în timpul anilor petrecuţi într-o instituţie pentru autişti, valurile oceanului îi răsunau în urechi ca nişte valuri de tunete; apa din conductele de canalizare ca vuietul cascadei Niagara; ploaia asemeni cutremurelor şi potopului. „Eu credeam că toţi aud ca mine", i-a spus mamei sale, „dar că ceilalţi se descurcă mai bine cu asta." În cartea *The Sound of a Miracle*, Stehli redă lungul ei periplu printr-un sistem medical de infern până ce a descoperit, în sfârşit, în Europa, că auzul distorsionat, hiperacut, poate reprezenta un factor ce cauzează anumite forme de autism. În prezent, Georgie a terminat colegiul, are o carieră artistică şi plănuieşte să se căsătorească.

Scanned with CamScanner

Recent, datele neurobiologice publicate în revistele medicale confirmă că autismul este cauzat de afecţiuni cerebrale. Tomatis consideră că datorită acestor afecţiuni copiii autişti aud anumite sunete bubuitor, foarte dureros şi, ca apărare, îşi relaxează muşchii urechii interne. Curând, aceşti muşchi îşi pierd tonicitatea. Atunci ei aud toate sunetele foarte imprecis şi se închid în ei faţă de comunicarea orală. Terapia prin sunet, prin reechilibrarea mecanismului de filtrare cerebrală a sunetului, a ajutat multe persoane autiste să-şi vindece auzul hiperacut şi să-şi restabilească comunicarea verbală normală.

Tomatis a descoperit că cea mai veche amintire pe care o avem cu toţii este vocea mamei, pătrunzând prin lumea lichidă a celor nenăscuţi încă. Primele sunete sunt toate de înaltă frecvenţă – de peste 8000 Hz. La clinica sa pentru autişti, dr. Tomatis a creat un program de „renaştere sonică". Prin resuscitarea abilităţii copilului de a auzi frecvenţele înalte, el recheamă cea mai veche experienţă auditivă şi permite stabilirea unui contact emoţional mai întâi cu mama şi apoi cu ceilalţi. Terapia include ascultarea vocii propriei mame, filtrată prin Urechea Electronică la 8000 Hz.

Terapia prin sunet ascultată la walkman, cu muzică de înaltă frecvenţă, a produs rezultate bune, similare cu cele în care s-a ascultat vocea mamei. Aceasta poate fi aplicată şi pe termen lung. Literatura ştiinţifică reţine că, după ce şi-au îmbunătăţit auzul, copiii autişti au dovedit o ameliorare a interacţiunii şi comunicării cu membrii familiei, ieşind din izolarea lor emoţională. Terapia prin sunet poate fi făcută în combinaţie cu un program de nutriţie care să includă octacosanol, substanţă ce a contribuit la vindecarea afecţiunilor cerebrale în sute de cazuri.

Sindromul Down

Studiile au arătat că 75% dintre copiii cu sindromul Down au deficienţe de auz, adesea datorate unor infecţii repetate ale urechii mijlocii care provoacă lipirea ţesuturilor, fapt care, la rândul său, afectează şi mai tare auzul. Tratamentul timpuriu cu terapia prin sunet a ajutat mult la dezvoltarea vorbirii. Pe măsură ce li se restabileşte spectrul integral al auzului, devine mai uşor pentru aceşti copii să vorbească inteligibil.

Sound Therapy Australia a comunicat că ascultarea pe termen lung a înregistrărilor cu sunetele de înaltă frecvenţă a condus la rezultate semnificative în toate domeniile dezvoltării pentru copiii cu sindromul Down.

Alte afecţiuni

Terapia prin sunet poate fi aplicată în cazurile de bâlbâială şi alte probleme de auz – pierderi de auz, vertij şi tinnitus (vâjâitul urechilor) – insomnie, controlul motric, până şi ca audiţii prenatale pentru naşterea unui copil mai fericit. Unele centre medicale au obţinut casete cu terapia prin

Scanned with CamScanner

sunet pentru un grup de copii, care le-au ascultat pe rând. Corespondenţa lui Joudry indică faptul că un spectru larg de afecţiuni severe a răspuns într-o anumită măsură la sunetele de înaltă frecvenţă. Părinţii Carlei Gaunt, o adolescentă cu afecţiuni cerebrale, handicapată mental, din Saskatoon, Canada, au afirmat că vorbirea şi memoria Carlei s-au îmbunătăţit după trei luni de tratament prin audiţii. Familia Bentley din Edmonton a comunicat că fiica lor, o muziciană care suferise două fracturi cerebrale – contuzie cerebrală şi comă într-un accident – a fost diagnosticată ca „incurabilă". După cinci săptămâni de ascultare a putut să cânte la pian şi să citească din nou partituri.

Asociaţia Naţională pentru Dezvoltarea Copilului din Utah a recomandat casetele cu terapie prin muzică multor părinţi şi directorul Bob Doman ne-a comunicat că s-au înregistrat rezultate spectaculoase în boli ca dislexia, hiperactivitatea şi multe altele.

Despre aceste lucruri au scris Alfred Tomatis: *The Conscious Ear (Urechea conştientă)* şi Pat Joudry *(Supermemory: Sound Therapy – Supermemoria: Terapia prin sunet).*

Acupunctura urechii

Recenta descoperire că urechile noastre emit sunete (vezi capitolul 7) a făcut posibil să existe căi noi, foarte sofisticate, de diagnosticare a afecţiunilor de auz la bebeluşi. Dacă urechile nu mai emit sunete indică posibile probleme de auz.

Din fericire, există tot mai mulţi susţinători şi ai altei noi căi de restaurare a unui auz în pierdere. Este acupunctura urechii. Stimularea unor puncte specifice din cochilia urechii, prin intermediul unor forme variate de tratament prin acupunctură, a condus la vindecare deplină a surzeniei. Practicienii chinezi au comunicat că 90% dintre oamenii trataţi prin acupunctură, chiar cei care manifestau o surzenie profundă, şi-au recâştigat auzul. Dr. Mario Wexu, director al Institutului de Acupunctură din Quebec, a condus teste extinse la Institutul pentru Surdomuţi din Montreal. El a comunicat „succese răsunătoare". După doar câteva tratamente, majoritatea copiilor au prezentat ameliorări de 15%, iar unii chiar de 40%. Mai multe detalii sunt prezentate în cartea *Ear Acupuncture: Gateway to Rebalancing the Body (Acupunctura urechii: poarta re-echilibrării corpului)* de Mario Wexu.

Teoria acupuncturii urechii susţine că urechile noastre sunt o reflectare inversă a întregului corp. S-a demonstrat că stimularea punctelor specifice de pe ureche, cu ace cu frecvenţe electrice sau sonore, oferă un tratament eficient al întregului corp. Stimularea punctului 86 aflat pe meridianul inimă-plămâni, în urechea inferioară a urechii, produce endorfine – substanţele naturale care îndepărtează durerea şi produc plăcere. Acesta este punctul major folosit în anestezie. Stimularea sonică a punctelor de acupunctură, cu

Scanned with CamScanner

aparate asemeni celui numit Sonafon, care emite frecvenţe mixte de sunet în spectrul de 10.000 Hz, produce rezultate similare electroacupuncturii. Muzica terapiei prin sunet, cu frecvenţe sonore de până la 8.000 Hz, ascultată prin căşti care să acopere întreaga ureche, stimulează vizibil punctele de acupunctură de pe ureche care trimit energia în întregul corp. Acesta ar putea reprezenta un factor în eficienţa terapiei prin sunet.

Semnătura sonoră

Cercetătoarea Sherry Edwards, care se ocupă de efectele sunetelor, a pus la punct un nou sistem computerizat pentru a analiza frecvenţele vocii unei persoane, frecvenţe care formează o „semnătură sonoră" unică. Dacă anumite frecvenţe specifice lipsesc din respectiva schemă sonoră, acest fapt indică posibile afecţiuni. Edwards susţine că restaurarea frecvenţelor lipsă prin intermediul terapiei prin sunet poate ajuta la vindecarea unui spectru larg de boli. Tratamentul ei prin sunet i-a ajutat pe mulţi oameni afectaţi de handicapuri de învăţare, inclusiv pe retardaţi şi autişti.

Învăţarea rapidă pentru cei cu handicap de învăţare

„Acestea au fost cele mai bune şi mai reuşite clase din cariera mea de specialistă în citire." Aşa şi-a descris Jean Taylor din Atlanta, Georgia, experienţa de prim profesor din America de Nord care a utilizat, încă din 1974, tehnicile de învăţare rapidă în beneficiul handicapaţilor, în cadrul şcolii Huntley Hills. Rezultatele? O accelerare a învăţării de patru ori. Lucrând cu dr. Allyn Prichard, cei doi au creat programe de învăţare a citirii şi pentru şcolarii cu retard sever. Respectul de sine al acestora a crescut enorm când şi-au dat seama că pot recupera cu uşurinţă. Chiar elevii au ajutat la crearea unor noi „jocuri de relaxare". Au descoperit repede că aventurile trăite prin vizualizări eliberau procesul învăţării de orice chin şi teamă. Rezultatele uluitoare de 4 la 1 au continuat mai mult de zece ani. Metodele şi experienţele lor sunt redate în detaliu în remarcabila carte scrisă de Prichard şi Taylor *Accelerating Learning: The Use of Suggestion in Classroom (Învăţarea accelerată: Folosirea sugestiei în sala de clasă)*. Ei consideră că anumite forme de antrenament pentru relaxare ar trebui să facă parte din pregătirea oricărui copil. Acestea se vor constitui în abilităţi de învăţare şi de inducere de sănătate pentru întreaga viaţă. Toţi elevii învăţaţi astfel au avut rezultate bune, dar mai ales unii retardaţi de doisprezece ani au progresat enorm la citire, ajungând la nivelul elevilor de gimnaziu normali. Cercetările efectuate de Prichard şi Taylor enumeră şi caracteristicile elevilor ce pot obţine beneficii spectaculoase de pe urma programului lor de învăţarea rapidă: trebuie să aibă vârsta de zece ani sau mai mult şi să fie capabili să dezvolte o măiestrie în tehnicile de relaxare şi vizualizare.

Scanned with CamScanner

Anxietatea şi teama de eşec sunt trăsături virtual universale ale elevilor cu handicap de învăţare, după cum a observat educatorul Wally Nelson din Kansas City. El şi-a dat seama că tehnicile învăţării rapide, cum ar fi antrenamentul în relaxare, muzica liniştitoare şi pregătirea subconştientului pot ajuta enorm aceşti elevi. În 1978, la Centrul Medical din Kansas City al Universităţii Kansas, Nelson a făcut un test controlat în care a utilizat tehnici de învăţare rapidă la copii cu handicap cu vârste cuprinse între şase şi opt ani. Au avut loc patru lecţii de 40 de minute care s-au concentrat pe aspectul reţinerii de cuvinte. Scorul a arătat o îmbunătăţire uriaşă, cu 75%, a rezultatelor obţinute de copiii cu handicap, rezultate semnificativ mai bune decât cele obţinute de elevii din grupul de control. Copiii cu handicap de învăţare care au răspuns cel mai bine la tehnicile de relaxare au obţinut cele mai înalte scoruri, a notat el în raportul către Revista SALT.

Simplul antrenament în tehnicile relaxării a produs rezultate excepţionale în cadrul unui test din 1983, efectuat pe 801 copii cu handicap emoţional şi de învăţare din douăzeci şi patru de şcoli diferite, situate în patru state americane. Toţi au utilizat un program îmbunătăţit de relaxare şi scriere de mână, creat de John Carter. S-a remarcat o creştere a coeficientului de inteligenţă şi elevii au recuperat materia cuprinsă între un sfert şi jumătate din programa unui an şcolar, la citire, scriere şi aritmetică. Carter a notat că, odată realizate, aceste salturi semnificative au continuat să se acumuleze.

Specialista în ştiinţele educţiei Debbie Evensen, din Alaska, ne comunică faptul că tehnicile învăţării rapide au avut mare succes la elevii suferinzi de sindromul cauzat de efectele alcoolului/drogurilor asupra fătului. Împreună, ea şi pioniera în tehnicile învăţării rapide Rosella Wallace, au conceput o ofertă de discipline şcolare care să se potrivească nevoilor acestor elevi. Antrenamentele de relaxare le-au ajutat să evite atât aducerea copiilor în stări de suprastimulare şi frustrare, cât şi manevrele acestora de retragere în sine sau de „închidere a obloanelor". Învăţarea materiilor prin intermediul unor poezioare puse pe muzică este nu numai plăcută, ci ajută mult, atât la extinderea capacităţii de memorare, cât şi la reamintirea informaţiilor învăţate. Activităţile kinestetice (de exemplu, săritul coardei în ritmul datelor la matematică), jocurile şi activităţile bazate pe înregistrări video, toate au contribuit la ameliorarea handicapului neurologic. Rosella Wallace ne-a spus că „profesorii lor au rămas uimiţi! Aceşti copii au dovedit progrese spectaculoase."

Recentele descoperiri făcûte cu maşinile minţii pot aduce noi speranţe pentru suferinzii de sindrom alcoolic fetal sau pentru cei născuţi cu dependenţă de droguri (vezi capitolul 17).

Învăţătorul Charles Gritton, din Iowa, a utilizat superînvăţarea la lecţiile de matematică şi de pronunţie pe litere, în calitate de educator particular pentru doi elevi cu handicap de învăţare. După antrenamentul în tehnici de relaxare şi prima lecţie în care a utilizat metodele învăţării rapide, care a cuprins cincizeci de cuvinte dificil de pronunţat, elevii au dat un test. Ambii

Scanned with CamScanner

au punctat 90%. Punctajele dinainte fuseseră de 20 şi 30%. Amândoi au rămas uimiţi. După mai multe şedinţe susţinute prin aceste metode, notele la matematică şi citire s-au ridicat la 9 şi 10. Copiii, emoţionaţi, i-au spus lui Gritton: „Este chiar distractiv să înveţi, e uşor."

Don Schuster a predat, timp de o lună, unor copii cu handicap de clasa a noua, matematica şi citirea prin metodele învăţării rapide. Notele la matematică s-au îmbunătăţit, în medie pe întregul an şcolar, cu 1,4 puncte, iar cele la citire cu 2,2 puncte.

Dr. Cecilia Pollack din New York a utilizat imagini speciale, muzică şi relaxare pentru a-i învăţa pe copiii cu handicap să citească pe litere. Trebuia ca ei să-şi închipuie că trasează litere pe nisipul de pe plajă cu ajutorul unui creion „magic". Scorul a arătat optsprezece răspunsuri corecte din douăzeci. „Ce bine m-am simţit!" a spus unul dintre copii.

În prezent există din ce în ce mai multe dovezi medicale că muzica utilizată în învăţarea rapidă şi meloterapie pot fi de un real folos, în special oamenilor cu handicapuri mentale, emoţionale şi fizice. La şcoala Ivymount din Rockville, Maryland, terapeutul prin muzică Ruthlee Adler a remarcat că „deşi copiii cu handicap sever pot ignora alte tipuri de stimulări, ei răspund negreşit la muzică." Faimosul neurolog, dr. Oliver Sacks, a cărui activitate a stat la baza filmului Awakenings, a descoperit că pacienţii cu afecţiuni neurologice, care nu puteau să vorbească sau să se mişte, puteau adesea să fredoneze după muzică. În procesarea muzicii sunt implicate ambele emisfere cerebrale. „Baza neurologică a răspunsurilor muzicale este robustă şi poate supravieţui chiar deteriorării ambelor emisfere."

În procesarea muzicii sunt implicate ambele emisfere cerebrale. Baza neurologică a răspunsurilor muzicale este robustă şi poate supravieţui chiar deteriorării ambelor emisfere.

Mulţi copii au un start slab în viaţă, ca nou-născuţi prematuri sau subponderali. În cadrul unor cercetări clinice efectuate la Şcoala UCLA de Asistenţi Medicali din Los Angeles şi la Centrul Medical Baptist din Georgia, din Atlanta, au fost testate efectele muzicii lente, liniştitoare, combinate cu sunete de bătăi ca ale inimii, asupra copiilor prematuri. Aceştia au câştigat mai repede în greutate şi au reuşit să folosească oxigenul mai eficient. La Centrul Medical Regional Tallahassee nou-născuţii subponderali şi prematuri care au ascultat muzica liniştitoare timp de o oră, până la o oră şi jumătate pe zi, n-au mai petrecut în medie decât 11 zile la terapie intensivă, pe când grupul de control a prezentat o medie de şaisprezece zile.

Alte studii sugerează nu numai că muzica determină o creştere a producţiei de endorfine, dar, după cum s-a dovedit, duce şi la sporirea unui element prezent în salivă, imunoglobulina salivară A, care grăbeşte vindecarea, reduce

Scanned with CamScanner

infecţiile şi ajută la controlul ritmului cardiac. Descoperirile doctorului Lozanov şi ale doctorului Tomatis legate de elementele specifice din muzică, cum ar fi puterea sunetelor de înaltă frecvenţă şi tempo-ul de 60 de bătăi care reduce stresul, fac posibilă utilizarea eficientă a muzicii cu ţintă precisă.

Dr. John Knowles, fost preşedinte la Fundaţia Rockefeller, a observat că „Următorul mare salt în ocrotirea sănătăţii poporului american se va realiza atunci când oamenii vor învăţa să se îngrijească singuri." Compozitorul contemporan Steven Halpern, a cărui *Spectrum Suite* s-a dovedit ştiinţific că produce relaxare, spune: „Este posibil ca oamenii să înveţe să urmeze o sănătoasă dietă cu sunete pentru a se menţine într-o formă perfectă şi a avea o sănătate radiantă."

Sofrologia pentru handicapuri de învăţare

Sofrologia are la activ un record îndelungat de rezultate excepţionale cu copiii retardaţi şi cu cei care prezintă handicap de învăţare. Doctorul pediatru Mariano Espinosa din Madrid a folosit ani de zile metodele de antrenament sofrologic ale doctorului Caycedo la copiii cu probleme din Spania şi din America de Sud. La institutul său, copiii retardaţi, cu probleme severe de coordonare şi motorii, execută exerciţii fizice sofrologice dovedind o măiestrie extraordinară. După mai multe luni de antrenament în coordonarea întregului minte-corp, testele au arătat că acestor copii le-a crescut substanţial coeficientul de inteligenţă. În 1974, dr. Espinosa a primit medalia de aur în pediatrie pe plan internaţional pentru realizările sale în vindecarea handicapurilor de învăţare.

(Vezi şi capitolele 16 şi 17 pentru alte descoperiri, mai recente, care ajută la ameliorarea unor handicapuri mentale şi de învăţare.)

Scanned with CamScanner

PARTEA A TREIA

EXERCIŢII

Scanned with CamScanner

Controlul stresului

„Mulţumesc că aţi adus din nou soarele în viaţa mea!" i-a scris o elveţiancă lui Pierre Schwaar, un om plin de succes în afaceri din localitatea Lausanne şi adevărat „stâlp al comunităţii". Schwaar are o vocaţie neobişnuită. Lucrând în colaborare cu dr. Raymond Abrezol, el conduce activităţile de prevenire a stresului din cadrul Asociaţiei Elveţiene de Sofrologie. A primit sute de scrisori optimiste ce relatează bucuria oamenilor care s-au vindecat de diferite boli, de la depresie şi insomnie, până la dureri de spate, afecţiuni respiratorii şi intestinale. Toţi aceşti oameni fericiţi, eliberaţi de suferinţă, au învăţat cum să-şi schimbe stările corporale şi mentale prin intermediul exerciţiilor puse la punct de doctorul Alphonso Caycedo.

Să ajute oamenii care se tratează pe sume mari să ajungă la o nouă perspectivă asupra vieţii este chiar ţelul acestei asociaţii, însă întreprinzătorul Schwaar a mai obţinut şi alte beneficii substanţiale, de astă dată din partea companiilor elveţiene de asigurări de sănătate, cărora nu le venea să creadă în cifrele reci şi dure ale statisticilor. Solicitările de concedii de boală şi de medicamente din partea oamenilor antrenaţi în tehnicile sofrologice au scăzut cu 40%! O mare companie elveţiană de asigurări a fost atât de impresionată de eficienţa sofrologiei în îmbunătăţirea sănătăţii fizice şi mentale, fapt care a determinat scăderea costurilor, în special a celor datorate nesfârşitelor reţete, încât în 1991 a început să lanseze pe piaţă o asigurare de sănătate specială care-i plăteşte parţial pe cei ce urmează antrenamentul sofrologic de control al stresului şi care, de asemenea, acoperă costurile medicilor sofrologi solicitaţi pentru indicarea de tratament alternativ în cazul în care deţinătorul asigurării s-ar îmbolnăvi.

În 1992 mai mult de şaizeci de mii de elveţieni urmaseră cursuri sofrologice. Percepţia obişnuită acolo este că sofrologia ajută în toate domeniile vieţii – la slujbă, în educaţie, în cadrul relaţiilor interumane, în sporturi. Bunii cetăţeni elveţieni, manageri bancari ai întregii lumi, par să fi găsit o cale de a-şi administra mai bine atât propriile finanţele cât şi pe ei înşişi.

Scanned with CamScanner

În acelaşi timp, peste Atlantic, CEI STRESAŢI ŞI BOLNAVI DE STRES constituiau subiect de primă pagină în ziarul naţional canadian *The Globe and Mail.* Un studiu naţional canadian din 1992 a dezvăluit că un procent periculos de 47% dintre canadienii intervievaţi se simt „cu adevărat stresaţi" şi „epuizaţi total", iar 33% au raportat că se simt deprimaţi. Costurile bolilor generate de stres pentru economia canadiană? Un miliard de dolari pe an.

Această sumă imensă nu reprezintă decât o picătură într-o găleată plină în comparaţie cu sumele cheltuite în Statele Unite pentru ameliorarea bolilor legate de stres şi costurile enorme antrenate de acest fenomen. Deoarece există dezbateri aprinse cu privire la modalităţile de a oferi îngrijiri de sănătate, de ce nu am pune la îndoială şi ideea de a repeta mereu vechea concepţie că trebuie să intensificăm şi să sporim serviciile de sănătate pentru din ce în ce mai mulţi oameni? Putem face saltul spre o nouă perspectivă asupra problemelor şcolare prin schimbarea accentului de la educaţia generală la însuşi procesul de învăţare. Fără a exclude o bună îngrijire medicală, de ce să nu explorăm capacităţile oamenilor de a se ajuta singuri, arătându-le cum să facă asta fără ajutorul unor munţi de reţete? Luând în considerare experienţa elveţiană, de scădere cu 40% a cererilor faţă de sistemul asigurărilor de sănătate, noile modalităţi de a ne păstra sănătoşi pot reprezenta o cale de rezolvare a problemei costurilor sănătăţii care să nu antreneze şi sporirea taxelor.

Eliminarea stresului din învăţare, de la grădiniţă şi până la cursurile de recalificare profesională, este fundamentală în învăţarea rapidă şi în sistemele înrudite cu aceasta. Pentru a oferi o paletă largă de exerciţii la alegere, iată câteva programe clasice, care şi-au dovedit eficienţa şi care ne pot oferi capacitatea eliberatoare de a ne schimba stările anxioase ale corpului şi minţii în stări mai sănătoase.

Pentru cei care preferă casetele înregistrate, există destule pe piaţă, făcute de Raymond Abrezol, Eli Bay, Vera Fryling etc. Dar, desigur, putem să o facem şi singuri, urmând instrucţiunile de mai jos. Putem face înregistrări după propria dorinţă, pentru a fi ascultate oricând în cadrul exerciţiilor din acest program.

Respiraţia puterii minţii

Există o modalitate dovedită de întărire a puterii minţii, gratuită şi care nu necesită echipamente speciale sau casete. Este invizibilă, aşa că poate fi utilizată în sălile de examene, la o întrunire de afaceri sau oriunde. Este rapidă şi uşor de executat oricând şi rezultatele sale se văd în câteva minute. Este respiraţia ritmică.

Profesorul logoped, dr. Robert Rivera de la Colegiul Valley din Van Nuys, California, a testat elevii după ce aceştia executaseră un simplu exerciţiu de respiraţie timp de câteva minute. În medie, coeficientul de

Scanned with CamScanner

inteligenţă a crescut cu 10 până la 20 de puncte. Circulaţia sangvină s-a îmbunătăţit, ca şi aportul de oxigen la creier. O cantitate sporită de oxigen la creier îmbunătăţeşte capacitatea de gândire. Creierul are nevoie de energie pentru a funcţiona şi foloseşte oxigenul pentru a arde combustibilul său – glucoza. Cu cât creierul este mai puţin oxigenat, cu atât suntem mai înclinaţi să comitem erori de judecată sau să ne simţim deprimaţi, spune Rivera. El consideră că geniile reuşesc să-şi găsească o modalitate de a-şi procura rezerve sporite de oxigen la creier. Dincolo de creşterea gradului de inteligenţă, respiraţia ritmică ajută la sincronizarea celor două emisfere cerebrale, ceea ce conduce la sporirea creativităţii şi originalităţii.

Dincolo de creşterea gradului de inteligenţă, respiraţia ritmică ajută la sincronizarea celor două emisfere cerebrale, ceea ce conduce la sporirea creativităţii şi originalităţii.

Aceste exerciţii fundamentale de respiraţie pot fi făcute în mod regulat şi sunt foarte utile dacă se execută imediat înaintea oricărei situaţii care reprezintă o încercare, de exemplu o şedinţă hotărâtoare, un examen sau un discurs.

Inspiră cât numeri până la 8. Ţine-ţi respiraţia cât numeri până la 12. Expiră încet cât numeri până la 10. Repetă asta de 10 ori.

Respiraţia energetică aurie-albastră

Acest exerciţiu de respiraţie colorat este un „detonator al grijilor". Poate să ne încarce cu energie ori de câte ori ne simţim obosiţi şi ne ajută la concentrare şi la vizualizări.

Întinde-te într-un loc confortabil, cu capul îndreptat spre nord şi picioarele spre sud. Ţine mâinile întinse lângă corp cu palmele în sus. Respiră lent, adânc, pe nas şi vizualizează energia colorată în galben ca soarele strălucitor cum curge prin creştetul capului şi-ţi traversează corpul, ieşind prin tălpi. În timp ce expiri lent şi egal, închipuie-ţi energia de culoare rece, albastră cum urcă prin tălpi, mişcându-se lent prin corp în sus şi ieşind prin creştetul capului. Continuă să inspiri galben şi să expiri albastru, timp de zece-cincisprezece minute. Vei începe să simţi un curent energetic furnicător, pulsând în corp la fiecare inspiraţie-expiraţie. Reîncărcarea cu energie aurie-albastră te va ajuta să-ţi focalizezi atenţia şi să te concentrezi mult mai uşor.

Scanned with CamScanner

Baia de sunete

Acest exerciţiu te ajută să îndepărtezi zgomotul care epuizează creierul, respectiv sunetele stridente care te-au bombardat întreaga zi.

Alege un disc sau o casetă cu muzica ta preferată de relaxare. Aşează-te într-o poziţie confortabilă şi dă drumul la muzică. Respiră adânc de câteva ori şi elimină întreaga tensiune. Lasă muzica să curgă prin tine şi peste tine, spălând tot zgomotul inutil şi sunetele stridente care te-au hărţuit toată ziua. Lasă muzică să te dezpovăreze de orice poluare sonică. Plonjează în muzică. Observă în ce fel intră în rezonanţă cu diferite zone ale corpului. Imaginează-ţi diferite celule din corpul tău cum dansează şi se mişcă în ritmul hrănitoarelor vibraţii ale sunetelor. Lasă muzica să te energizeze şi să te relaxeze. Mai respiră de câteva ori, lent, adânc, la încheierea muzicii şi dă drumul întregii tensiuni acumulate.

Un duş de putere – pentru curăţare şi cosmetizare

Acest exerciţiu de vizualizare este o cale grozavă de a-ţi începe ziua.

Când faci duş închipuie-ţi că stai în picioare sub o cascadă de energie pură, furnicătoare. Respiră adânc şi regulat absorbind din vaporii de apă ionii negativi, dătători de sănătate.

Încearcă să simţi energia aurie curgându-ţi prin creştetul capului, în jos, pe şira spinării, prin braţe şi prin picioare, îmbibând fiecare celulă.

Acum simţi cum întregul corp se umple de energie pură, vibrantă.

Vizualizează ziua care te aşteaptă. Închipuie-ţi că obţii ceva ce doreşti foarte mult. Afirmă că ai o putere nelimitată şi dispui de energia de a acţiona. Transpune-te într-o stare de entuziasm faţă de activităţile zilei şi faţă de foloasele pe care le vei avea. Încet, indu-ţi intenţia conştientă că vei face aşa.

În timp ce apa curge în cascade peste tine, simţi cum orice tensiune, îngrijorare şi anxietate ai putea avea se scurge o dată cu ea, se spală, lăsându-te relaxat, reîncărcat cu energie şi gata să-ţi începi ziua cu entuziasm şi încredere.

Relaxarea progresivă

Acest exerciţiu de relaxare ajută la eliberarea tensiunii musculare şi a stresului acumulate în tot corpul. Încordează muşchii uşor. Nu este un exerciţiu fizic dificil. Dacă faci crampe musculare, relaxează-te. Ideea este să scapi de tensiunea acumulată în muşchi.

Scanned with CamScanner

Fă-te comod într-un loc liniştit. Fă câteva mişcări pentru muşchii gâtului, pentru a îmbunătăţi circulaţia spre cap. Pune bărbia în piept şi răsuceşte capul cât poţi, la stânga şi la dreapta.

Stai pe un scaun sau, dacă preferi, întinde-te pe o canapea sau pe podea. Descheie hainele strâmte. Fă-te foarte comod. Controlează-ţi starea oaselor şi muşchilor şi lasă greutatea lor să se scufunde în scaun sau în duşumea.

Închide ochii. Inspiră o dată lent, adânc. Expiră. În timp ce expiri trebuie să simţi cum tensiunea începe să se îndepărteze. Spune-ţi singur: „Relaxează-te". Inspiră a doua oară, lent, adânc şi, în timp ce expiri, trebuie să simţi cum tensiunea se îndepărtează o dată cu expiraţia. Relaxează-te. Inspiră a treia oară, lung, adânc, încet. Expiră. Închipuie-ţi cum tensiunea părăseşte muşchii. Spune-ţi singur: „Relaxează-te".

Acum încordează-ţi degetele de la picioare cât poţi de mult. Îndoaie-le strâns, strâns. Menţine senzaţia de tensiune şi încordare a degetelor de la picioare cât numeri până la 5. Acum relaxează degetele de la picioare. Lasă încordarea să dispară. Relaxează-le complet şi analizează diferenţa.

Acum încordează din nou degetele de la picioare, tălpile şi muşchii din partea de jos a picioarelor. Încordează aceşti muşchi foarte, foarte tare, dar menţine restul corpului foarte relaxat. Ţine-le aşa cât numeri încet până la 5. Studiază senzaţia de încordare. Acum relaxează-te. Bucură-te de senzaţia de uşurare totală.

Acum încordează muşchii din partea superioară a picioarelor împreună cu muşchii degetelor, tălpilor şi părţii inferioare a picioarelor. Încordează-i cât poţi de tare. Încă puţin. Trebuie să simţi încordarea. Studiaz-o. Menţine încordarea cât numeri rar până la 5. Acum relaxează-te. Simţi cum orice fir de tensiune se îndepărtează. Simţi cum muşchii se detensionează şi se eliberează, se detensionează şi se eliberează. Relaxează muşchii respectivi încă puţin.

Acum încordează muşchii fesieri. Menţine-i încordaţi până numeri rar de la 1 la 5. Relaxează-te. Lasă încordarea să treacă.

Acum încordează muşchii de jos ai spatelui şi ai abdomenului. Observă senzaţia întregului corp încordat. Depistează locurile unde simţi cea mai mare tensiune. Încordează muşchii aceştia chiar mai tare în timp ce numeri până la 5. Acum eliberează tensiunea. Îndepărtează orice încordare. Relaxează-te şi îndepărtează tensiunea. Las-o să se scurgă din fiecare muşchi. Să simţi cum toată greutatea ta dispare. Relaxează aceşti muşchi încă puţin. Observă senzaţia de bine la îndepărtarea încordării din muşchi.

Acum încordează muşchii părţii superioare a torsului. Ridică mult în sus ambii umeri, apropiindu-i de gât. Încordează muşchii pieptului şi spatelui. Încă puţin. Menţine încordarea cât numeri rar de la 1 la 5. Acum relaxează-te. Expirând, simte cum se relaxează toţi muşchii pieptului şi spatelui. Simţi cum dispare încordarea dintre umeri. Simţi toţi aceşti

Scanned with CamScanner

muşchi relaxându-se, detensionându-se. Simţi cum încordarea şi tensiunea te părăsesc, îndepărtându-se.

Acum încordează braţele şi strânge ambii pumni. Trebuie să simţi încordarea în mâini cât numeri rar de la 1 la 5. Acum relaxează-te. Să-ţi simţi mâinile ca pe nişte cârpe ude. Bucură-te de relaxarea de după încordare. Simte ce bine este să fii relaxat.

Acum contorsionează-ţi toţi muşchii faciali. Încordează-ţi fălcile. Încleştează dinţii. Strânge pielea capului. Închide ochii strâns. Încordează toţi muşchii pe care-i poţi. Menţine tensiunea cât numeri până la 5. Apoi relaxează-te. Întinde toţi muşchii frunţii. Relaxează muşchii cu care te încrunţi. Relaxează-ţi pielea capului. Relaxează ochii. Relaxează gura. Relaxează fălcile. Relaxează toţi muşchii feţei şi capului. Observă ce bine este să te eliberezi de încordare.

Acum încordează fiecare muşchi din corp. Începe cu degetele de la picioare, urmează apoi cu picioarele, abdomenul, spatele, pieptul, umerii, braţele, pumnii, gâtul şi faţa. Încordează-te cât poţi de mult. Strânge tare fiecare muşchi din întregul corp. Menţine tensiunea. Numără până la 5. Acum relaxează-te. Dă drumul încordării. Lasă tensiunea să iasă din fiecare muşchi al corpului. Relaxează-te. Detensionează. Dă drumul la încordare.

Acum vei simţi o senzaţie plăcută de relaxare cuprinzându-ţi întregul corp. Este o senzaţie confortabilă, plăcută. Observă ce bine este să te simţi complet relaxat. Verifică-ţi întregul corp, în mod mental, din cap şi până la degetele picioarelor. Mai există vreo zonă care nu s-a relaxat? Încordeaz-o, menţine, relaxează. Corpul tău este acum complet relaxat.

Bucură-te de senzaţia plăcută de relaxare ce curge prin tine, de la cap la tălpi şi din nou în sus. Bucură-te de această senzaţie. În timp ce te relaxezi, poţi face unele dintre afirmaţiile de la pagina 253 (Înaintea unui test, examen, interviu sau unei audiţii).

Acum începe să deschizi ochii, în timp ce numeri de la 1 la 5. Te simţi într-o stare de maximă atenţie, reîmprospătat şi eliberat de încordare. 1, 2, 3, 4, 5 – ochii deschişi.

De fiecare dată când faci acest exerciţiu vei simţi că-ţi vine din ce în ce mai uşor să te eliberezi de tensiune la comandă. Vei reuşi să te transpui rapid într-o stare de relaxare, în care să dispară orice încordare a muşchilor. Câteva minute de exerciţii de relaxare îndepărtează tensiunea, oboseala şi stresul. De asemenea, acestea ajută la concentrare şi permit minţii să se menţină activă, într-o stare de atenţie maximă.

Scanează şi relaxează

O variaţie excelentă a acestui exerciţiu de relaxare progresivă este exerciţiul „scanează şi relaxează", o tehnică recomandată călduros de Eli Bay de la *Relaxation Response (Răspunsul Relaxării)*, Toronto. Faci exerciţiul de

Scanned with CamScanner

mai sus în exact aceeaşi succesiune de mişcări, dar, în loc să-ţi încordezi muşchii, vizualizează-i, verificând dacă simţi vreo tensiune şi apoi elibereaz-o. Această strategie de scanare evită orice problemă provocată de hiperîncordare, precum şi crampele musculare.

Începe cu degetele de la picioare. Vizualizează-le pentru a verifica dacă nu conţin vreo tensiune şi apoi îndepărteaz-o. Verifică-ţi picioarele pentru a depista nodurile musculare dureroase sau zonele tensionate. Apoi îndepărtează tensiunea găsită. Verifică-ţi muşchii fesieri, partea inferioară a spatelui şi abdomenul pentru a găsi orice tensiune musculară, dacă există. Îndepărteaz-o. Verifică partea superioară a torsului, umerii, pieptul şi spatele. Îndepărtează tensiunea şi încordarea. Scanează-ţi braţele, gâtul, fălcile, faţa şi capul, pentru a verifica dacă există tensiune. Relaxează-te. Îndepărtează încordarea. Observă ce bine te simţi. Scanează. Relaxează-te. Detensionează. Eliberează-te.

Autogenia

Autogenia, după descrierea doctorului rus A. G. Odessky, este o modalitate aproape automată de a ne elibera de stres. O dată ce ai învăţat aceste exerciţii simple, vei putea îndepărta stresul tot atât de uşor pe cât apare, armonizându-ţi din nou mintea şi corpul. Dr. Odessky a creat acest program special pentru dansatori, atleţi, profesori, actori, cosmonauţi şi chiar maeştri de şah, propulsându-i spre victorie. Este programul folosit de Christian Drapeau pentru a realiza „marea lucrare asupra lui însuşi".

Doar 7-10 minute de practicare zilnică a acestor tehnici de bază vor conduce mai devreme sau mai târziu la efectul dorit. Este ideal pentru oamenii ocupaţi, spune Odessky. Este asemeni unei gimnastici psihologice pentru obţinerea celei mai bune forme psihice. Ajută în orice domeniu, de la afaceri la sport. În plus, autogenia are o istorie lungă de control al unor boli psihice serioase. O dată ce ai învăţat exerciţiile de bază, vei avea o aptitudine în plus în viaţă: vei putea să te transpui în această stare optimă doar în câteva secunde, oriunde te-ai afla şi în orice împrejurări.

Alege un loc liniştit pentru a exersa fără a fi întrerupt.

Alege una dintre următoarele poziţii confortabile:

Stând pe spate – relaxează-te într-un fotoliu rabatabil sau scaun uşor cu capul dat pe spate. Pune-ţi braţele şi mâinile pe braţele scaunului sau pe coapse. Picioarele şi tălpile nu trebuie să stea încrucişate, ci doar într-o poziţie confortabilă, cu tălpile întoarse uşor în afară. Ţine ochii închişi.

Culcat – Întinde-te pe spate, pe o canapea, un pat sau un covoraş moale. Pune-ţi o pernă sub cap. Braţele să fie uşor îndoite din cot, cu palmele sprijinite de pământ, pe lângă corp. Picioarele, relaxate, să fie

Scanned with CamScanner

puţin depărtate, iar vârfurile picioarelor uşor în lături şi nu în sus. Ochii închişi.

În picioare – Stai pe un scaun sau taburet şi lasă capul să-ţi atârne uşor în faţă. Ţine braţele şi palmele relaxate, pe coapse. Aşează-ţi picioarele comod, cu vârfurile tălpilor uşor în lături. Ochii închişi.

Încălzirea

Închipuie-ţi că-ţi pui o „mască de relaxare" pe faţă. Această mască moale îţi netezeşte ridurile frunţii, muşchii tensionaţi şi zbârciturile. Toţi muşchii feţei se relaxează şi elimină tensiunea, se relaxează şi elimină tensiunea. Pleoapele ţi se închid uşor. Îţi focalizezi pupila în jos, spre vârful nasului. Maxilarul atârnă moale, relaxat, stai cu gura întredeschisă astfel încât dinţii să nu se atingă. Pune limba pe partea interioară a dinţilor de sus, ca şi cum ai pronunţa tăcut un d sau un t.

Începi să inspiri foarte uşor din abdomen, adică să inspiri adânc fără să te încordezi în vreun fel. În timp ce aerul intră, trebuie să simţi cum abdomenul se umple cu aer şi se bombează. În timp ce expiri, trebuie să simţi cum abdomenul se suge şi se goleşte. Respiră lent. Expiră într-un timp dublu faţă de cel alocat inspiraţiei. Cu fiecare respiraţie numără mai mult. Inhalează 2, 3; expiră 2, 3, 4, 5, 6. Inhalează 2, 3, 4. Expiră 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Începe să inhalezi la numărul 1 sau 2, apoi creşte la numărul 6 sau 7. Nu te forţa.

Acum execută procesul invers, pentru a reveni de unde ai plecat. Inhalează la 6, expiră la 12. Inhalează la 5, expiră la 10. Inhalează la 4, expiră la 8. Până ajungi din nou la 1.

Exersează timp de două-trei minute.

Pasul unu – Greutatea

Începi prin a-ţi induce o senzaţie plăcută de greutate în corp. Începi cu braţul drept. Spune-ţi singur:

Braţul drept amorţeşte şi se face greu.	(de 6-8 ori)
Braţul drept se face din ce în ce mai greu.	(de 6-8 ori)
Braţul drept este foarte greu.	(de 6-8 ori)
Mă simt perfect calm.	(1 dată)

Deschide ochii. Scapă de greutatea din braţ. Îndoaie braţul înapoi şi înainte de câteva ori. Respiră adânc de câteva ori. Relaxează-te din nou. Pune-ţi masca de relaxare. Execută din nou întregul ciclu. Execută „pasul unu", exerciţiul de greutate, timp de 7-10 minute, de două-trei ori pe zi.

Scanned with CamScanner

Dacă nu reuşeşti să-ţi imaginezi braţul greu, ţine un obiect greu în mâna dreaptă şi spune tare: „Braţul drept se face din ce în ce mai greu".

Fă exerciţiul de greutate cu braţul drept timp de trei zile.

Continuă apoi cu aceeaşi formulă pentru braţul stâng, apoi pentru ambele braţe, pentru piciorul drept, pentru piciorul stâng, pentru ambele picioare şi pentru braţe şi picioare împreună – câte trei zile pentru fiecare dintre ele.

Braţul drept amorţeşte şi se face greu etc.	(3 zile)
Ambele braţe amorţesc se fac grele etc.	(3 zile)
Piciorul drept amorţeşte şi se face greu etc.	(3 zile)
Piciorul stâng amorţeşte şi se face greu etc.	(3 zile)
Ambele picioare amorţesc şi se fac grele etc.	(3 zile)
Braţele şi picioarele amorţesc şi se fac grele.	(3 zile)

Pasul unu – exerciţiul de greutate durează trei săptămâni. Dacă vei simţi o veritabilă senzaţie de greutate în braţe şi picioare, eşti gata pentru pasul doi. Dacă nu, mai exersează până obţii efectul dorit. Unii oameni au reuşit repede, exersând doar o dată pe zi, dar este mai bine să avem o bază solidă pe care să construim.

Pasul doi – Căldura

Începe cu încălzirea, timp de două minute. Fă un întreg ciclu al exerciţiului de greutate pentru braţe şi picioare, timp de un minut. Când simţi senzaţia de greutate, poţi începe să înveţi cum să-ţi trezeşti o senzaţie de căldură la comandă:

Braţul drept amorţeşte şi se face cald.	(de 6-8 ori)
Braţul drept se face tot mai cald.	(de 6-8 ori)
Braţul drept este foarte cald.	(de 6-8 ori)
Sunt perfect calm.	(1 dată)

În timp ce repeţi formula de căldură, încearcă să-ţi închipui că braţul este foarte, foarte cald. Unii îşi închipuie că-şi ţin braţul într-o găleată de apă caldă sau îşi închipuie că au braţul fierbinte sub soarele arzător.

Urmează acelaşi scenariu ca şi pentru exerciţiul de greutate. Exersează braţul drept trei zile, braţul stâng trei zile, apoi ambele braţe, apoi piciorul drept, piciorul stâng, ambele picioare, atât braţele cât şi picioarele – toate câte trei zile fiecare. Vei stăpâni acest exerciţiu în trei săptămâni. Apoi execută această formulă finală care însumează primele două exerciţii:

Braţele şi picioarele amorţesc şi se fac grele şi calde.	(6-8 ori)

Scanned with CamScanner

Braţele şi picioarele se fac din ce în ce mai grele şi mai calde. (6-8 ori)
Braţele şi picioarele sunt foate grele şi calde. (6-8 ori)
Sunt perfect calm. (1 dată)

Între ciclurile formulei de căldură, deschide ochii, mişcă-ţi braţele şi picioarele şi scuturã-te de senzaţiile de greutate şi căldură. Apoi invocă-le din nou. În timp ce spui mental formula, vizualizează-ţi braţele şi picioarele cum se fac din ce în ce mai grele şi mai calde.

Dacă nu poţi vizualiza căldura, pune-ţi braţele şi picioarele în apă caldă şi spune-ţi: „Braţul meu se face din ce în ce mai cald". Aşteaptă să simţi greutatea în braţ sau în picior înainte de a exersa formula de căldură. Dacă nu simţi greutatea, repetă exerciţiul de greutate până reuşeşti.

Pasul trei – Inima liniştită

Începe cu încălzirea. Repetă pe scurt formula de greutate/căldură. Spune fiecare propoziţie de trei-patru ori. La început, fă acest exerciţiu în poziţia întins pe spate. Trebuie să simţi mental cum îţi bate inima. Să o simţi în piept, gât, oriunde. Dacă obişnuieşti să ai dureri de cap, nu vizualiza bătaia inimii în cap. Poate preferi să-ţi pui mâna dreaptă pe punctul pulsului de pe încheietura stângă sau chiar pe piept. De obicei când te afli într-o stare relaxată, poţi simţi bătaia. Apoi, repetă în gând:

Pieptul îmi este cald şi mi-e bine. (de 6-8 ori)
Inima-mi bate liniştit şi regulat. (de 6-8 ori)
Sunt perfect calm. (de 6-8 ori)

Fă acest exerciţiu de două-trei ori pe zi, timp de 7-10 minute, pe parcursul a două săptămâni. Dacă nu poţi face bine exerciţiul nici după acest interval, treci la următorul.

Pasul patru – Respiraţia

Fă încălzirea. Repetă următoarele:

Braţele şi picioarele amorţesc şi mi se fac grele şi calde. (1-2 ori)
Braţele şi picioarele mi se fac tot mai grele şi mai calde. (1-2 ori)
Braţele şi picioarele îmi sunt foarte grele şi calde. (1-2 ori)
Inima-mi bate liniştit şi regulat. (1-2 ori)
Sunt perfect calm. (1 dată)
Respiraţia mea este perfect liniştită. (de 6-8 ori)
Sunt perfect calm. (1 dată)

Scanned with CamScanner

Fă acest exerciţiu de control al respiraţiei timp de 7-10 minute, de două, trei ori pe zi, pe parcursul a două săptămâni. Vei şti că îl stăpâneşti atunci când vei putea urca scările sau vei reuşi să alergi respirând liniştit şi ritmic, la comandă. În loc de „perfect calm", alternativa la această propoziţie finală este:

Sunt însăşi respiraţia. (1 dată)

Pasul cinci – Stomacul

Acest exerciţiu este menit să trezească o senzaţie plăcută de căldură în plexul solar – zona de deasupra taliei, sub coaste.

Fă încălzirea. Repetă pe scurt formula greutate/căldură şi formulele pentru inimă şi respiraţie. Apoi adaug-o pe următoarea:

Stomacul se face moale şi cald. (de 6-8 ori)
Sunt perfect calm. (1 dată)

Pentru a facilita generarea unei senzaţii de căldură în plexul solar, poţi să-ţi pui mâna dreaptă pe plexul solar în timp ce faci exerciţiul. Vei simţi cum, în mod gradat, plexul solar îţi radiază căldură. Unii preferă formula „plexul solar radiază căldură".

Repetă această formulă 7-10 minute, de două-trei ori pe zi, timp de două săptămâni. Exerciţiul ţi-a reuşit atunci când poţi radia, la comandă, căldură adevărată.

Pasul şase – Fruntea răcoroasă

Acest exerciţiu te învaţă să experimentezi o senzaţie de răcoare pe frunte. Fă încălzirea. Repetă pe scurt formulele pentru greutate, căldură, inimă, respiraţie şi stomac. Apoi spune în gând:

Simt o răcoare plăcută pe frunte. (de 6-8 ori)
Sunt perfect calm. (1 dată)

Imaginează-ţi o briză proaspătă care-ţi adie pe faţă şi pe frunte. Dacă nu simţi imediat răcoarea, stai în faţa unui aparat de aer condiţionat sau a unui ventilator şi spune-ţi cu voce tare: „Simt o răcoare pe frunte". Fă acest exerciţiu de două-trei ori pe zi, 7-10 minute, timp de două săptămâni. Când simţi cu adevărat o senzaţie de răcoare pe frunte, ţi-a reuşit şi pasul şase.

Scanned with CamScanner

Pasul şapte – Recapitulare

Acum eşti gata pentru formula finală generală, care reprezintă de fapt diploma de absolvire a Autogeniei de nivelul unu. Fă încălzirea. Repetă pe scurt formulele pentru greutate, căldură, inimă, respiraţie, stomac şi frunte. Apoi spune:

Braţele şi picioarele mele sunt grele şi calde.
Inima şi respiraţia sunt calme şi regulate.
Stomacul este moale şi cald, fruntea este rece.
Mă simt pe deplin calm.

Repetă formula finală de mai multe ori. Dacă ai reuşit să faci perfect întreaga serie, vei putea spune formulele astea doar o dată sau de două ori şi imediat te vei transpune în plăcuta starea autogenică de calm, lipsită de orice stres. Acum poţi să-ţi stăpâneşti corpul. Capacitatea de a ajunge repede în această stare creşte o dată cu regularitatea cu care exersezi. Exerciţiile de menţinere durează cinci minute, de două ori pe zi. Ori de câte ori ai nevoie să-ţi induci această stare specială – fie că este vorba de confruntarea care te aşteaptă la o competiţie, un test, o audiţie sau altă provocare – pur şi simplu spune-ţi în gând: „Braţele şi picioarele grele, calde; inima şi respiraţia calme, regulate; stomacul cald, fruntea rece, calmă". Vei fi imun în faţa oricărui stres, fie că este vorba de vorbitul în public, de negocierea unui contract de afaceri sau de susţinerea unui examen.

Recomandări: cum se realizează autogenia

Autogenia se realizează prin repetarea formulelor verbale, dar acestea trebuie completate şi prin imaginaţie şi vizualizări alese cu grijă, precum şi prin experimentarea prin simţuri a sugestiilor. Senzaţiile de greutate şi căldură pot să te facă somnoros. Dacă ai tendinţa să adormi, încearcă să faci exerciţiul în picioare. Nu sări brusc înapoi în realitate din starea pe care ţi-ai indus-o. Revino-ţi gradat. Deschide ochii şi mişcă-te puţin. Întinde-te. Încordează muşchii. Scutură-te de senzaţiile de greutate şi căldură. Mulţi încearcă o atenuare a diferitelor probleme cauzate de stres cu mult înainte de a termina ciclul. Pe măsură ce obţii echilibrul interior, vei simţi o descreştere a temerilor şi îngrijorărilor şi vei câştiga o mai mare încredere de sine. Când te afli în starea autogenică este bine să faci şi câteva afirmaţii încurajatoare.

Autogenie de nivelul doi

Autogenia clasică, de nivel doi, implică şase exerciţii imaginative şi de vizualizare.

Scanned with CamScanner

Cum să adăugăm vizualizărilor puterea gravitaţiei

Vechea disciplină orientală Qi Gong (în limba chineză) sau Ki Gong (în japoneză) ne permite să ne unificăm întregul minte-corp cu gravitaţia şi să accesăm energia universală chi. Energia chi activează capacităţile native, creşte performanţele sportive, vindecă, echilibrează, energizează şi protejează. Se spune că reprezintă secretul longevităţii şi o cale de a avea acces la rezervele mentale. Mintea-corp, unificată armonios cu natura, este baza artei marţiale japoneze aikido.

Guvernul chinez a înfiinţat în întreaga Chină clinici medicale militare în care se practică Qi Gong. Acestea nu numai că tratează cadrele militare, ci îi şi antrenează pe militari în metode de asistare a civililor. În centrul din Beijing, condus de dr. Wan Sujian, s-a tratat chiar fiul liderului chinez Deng Xiaoping.

În Hawaii, Ministerul Educaţiei a iniţiat în şcolile elementare antrenamente ki, pe bază de voluntariat, în speranţa de a îmbunătăţi performanţele la învăţătură ale elevilor, de a creşte încrederea de sine a acestora şi a întări auto-disciplina personală a fiecăruia.

Pentru a atinge puternica stare de unificare Ki Gong, care deschide accesul la noi capacităţi şi forţe, trebuie să începem prin a ne înşuruba în forţa de gravitaţie a pământului.

Pasul unu – Cum să simţim propriul punct gravitaţional

Stai pe un scaun sau pe jos, cu picioarele încrucişate şi cu spatele drept. Priveşte înainte, cu nasul aliniat pe aceeaşi linie cu buricul. Concentrează-te mental asupra unui punct imaginar, aflat la doi centimetri sub buric, centrul gravitaţional al corpului. Pentru a fi conştient cu toate simţurile de acest punct gravitaţional, închipuie-ţi pe moment că mergi cu bicicleta, apoi că te opreşti, dar totuşi îţi menţii echilibrul. Trebuie să simţi centrul acestui echilibru în interiorul corpului, în aşa fel încât să fii nevoit să te încordezi pentru a-ţi menţine echilibrul. Apoi revino mental la poziţia şezând pe scaun şi concentrează-te asupra acestui punct, aflat la doi centimetri dedesubtul buricului câteva secunde. La nevoie, pune un deget pe acest punct situat la doi centimetri sub buric pentru a-ţi dirija atenţia spre el de câte ori vei dori.

Acum, închipuie-ţi că eşti în centrul Universului. Începi prin a reduce sfera întregului Univers la jumătate, apoi, din nou la jumătate, la jumătate iar, aducându-l din ce în ce mai jos, spre punctul central care eşti tu. Continuă să te concentrezi asupra lui, reducându-l la jumătate la infinit. Lasă-ţi conştiinţa să cadă pe acest punct. Menţine această senzaţie de centrare şi de a fi una cu Universul timp de câteva secunde. Oriunde te-ai afla, punctul tău gravitaţional va fi întotdeauna centrul sferei infinite a Universului.

Scanned with CamScanner

Pasul doi – Relaxează-te total

Utilizează metoda ta preferată de a te relaxa deplin sau pe cea de mai jos:

Stai pe un scaun cu ambele braţe atârnând firesc, în lături. Apoi, scutură-ţi mâinile cât de rapid poţi astfel ca tot corpul să se cutremure. Fă aşa mereu, în timp ce continui să te concentrezi asupra punctului tău gravitaţional – aflat la doi centimetri dedesubtul buricului. Apoi opreşte-te şi stai tăcut. Relaxarea combinată cu concentrarea asupra punctului gravitaţional te va transpune într-o stare de relaxare, dar şi de forţă.

Pasul trei – Să simţi că nu mai ai greutate; lasă gravitaţia să te susţină

Permite greutăţii integrale a fiecărei părticele din corpul tău să se scurgă în scaunul pe care stai sau în pământ. Ca atunci când aruncăm un obiect, iar acesta cade. Apoi lasă gravitaţia terestră să-ţi relaxeze corpul. Să simţi greutatea braţelor, picioarelor, umerilor, spatelui şi şoldurilor cum se lasă confortabil şi total pe scaun sau pe podea. Să simţi cum scaunul sau podeaua susţin pe deplin greutatea ta, astfel încât tu nu mai eşti nevoit s-o faci. Gravitaţia are grijă de toată greutatea pe care ai dus-o cu tine până acum. Te simţi uşor, înrădăcinat, total relaxat şi calm.

Pasul patru – Radiază energie ki din palme

Trebuie să simţi cum energia ki îţi curge prin corp şi se extinde dinspre palmele tale. Permite acestei energii vitale să curgă în jos prin braţe şi să iasă prin palme şi prin buricele degetelor în spaţiul infinit. O altă energie ki, proaspătă, vine spre tine din Univers şi îţi reîncarcă mintea şi corpul, te vindecă, reechilibrează şi energizează. Dacă există vreo suprafaţă a corpului tău dureroasă sau care te ustură, pune-ţi palmele încărcate pe ea. Menţine această stare unificatoare timp de câteva minute. Apoi respiră adânc, de mai multe ori. Întinde-te şi te vei simţi energizat şi împrospătat.

Practică acest procedeu pentru a obţine starea puternică şi de concentrare care ne unifică întregul corp şi mintea cu cosmosul, cu gravitaţia şi cu energia ki. Dacă vei reuşi să te transpui în această stare unificatoare repede şi cu uşurinţă, vei putea face acest exerciţiu oriunde şi el te va ajuta să-ţi mobilizezi cantităţi suplimentare de energie pentru orice încercare de orice fel te aşteaptă, fie că este fizică sau mentală.

Un test simplu îţi va dovedi dacă te afli cu adevărat în această stare unificatoare. Când eşti înrădăcinat în punctul gravitaţional, cere unui prieten să încerce să te mişte, împingându-te în piept sau în spate. Dacă te răstoarnă printr-o simplă împingere, atunci este nevoie să mai exersezi.

Scanned with CamScanner

Artele marţiale orientale, cum ar fi aikido, se bazează pe conceptul de coordonare şi unificare a minţii-corp, pentru a permite energiei ki din Univers să curgă prin noi. Aikido, la origine, a însemnat „calea de armonizare cu energia Universului". Când acţionăm pe baza coordonării minte-corp, obţinem o nouă dimensiune pentru orice încercare ne aşteaptă – interviuri pentru o nouă slujbă, examene, afaceri, negocieri, sport.

Dacă ai un material vast de învăţat sau de memorat, respiră adânc, concentrează-te pe punctul gravitaţional şi extinde-ţi energia ki dinspre palme. Aceasta va da un adevărat impuls nivelului de concentrare, memoriei şi învăţării. Vei descoperi, poate, şi că îţi conferă şi anumite circuite în plus pentru a le folosi la nevoie, deoarece tocmai această tehnică este secretul din spatele acţiunilor extraordinare înfăptuite de maeştrii Qi Kong.

Scanned with CamScanner

Vizualizări dirijate

Crearea unor amintiri trecute, prezente şi viitoare

În fiecare minut din fiecare zi ne creăm amintiri. Pârghia de control asupra amintirilor este momentul prezent. Amintirile reprezintă o energie reală. Amintirea unor întâmplări ne poate schimba sensul curenţilor electrici din corp, schimbare care poate fi detectată cu instrumente de măsură. Amintirea unui eveniment care ne-a înfuriat sau ne-a făcut nefericiţi produce un efect fizic negativ asupra corpului. Invers, amintirea unui lucru vesel are un efect pozitiv asupra minţii-corp, memoriei şi capacităţilor de învăţare.

Cu următoarele programe de memorie vei putea schimba efectiv încărcătura energetică a amintirilor de la negativ la pozitiv. Mulţi au spus că s-au simţit energizaţi, învigoraţi şi mult mai sănătoşi după ce şi-au şters amintirile încărcate negativ. De asemenea, s-au eliberat de cercul vicios al repetării aceloraşi greşeli sau al urmăririi aceleiaşi căi greşite. O asemenea abilitate este foarte importantă pentru performanţele şi antrenamentul sportiv. Poţi şterge „o mare lovitură pe care ai suferit-o în trecut" şi să-ţi creezi amintiri viitoare incitante despre „tine în viitor", despre măsura în care vei deţine noi abilităţi şi calificări. Poţi să-ţi creezi „amintiri" despre întâlnirea cu tine, cel din viitor şi să te vezi cum trăieşti exact viaţa plină de realizări pe care ţi-o doreşti.

Recomandări pentru exerciţii

- Evită întrebările şi speculaţiile logice. Pur şi simplu concentrează-te pe subiect şi elimină orice te-ar putea distrage.
- Când faci vizualizări sau exerciţiile de imaginaţie angajează-ţi toate simţurile. Vizualizează cât mai detaliat posibil – culori, forme, trăsături materiale, gusturi, mirosuri şi sunete.

Scanned with CamScanner

- Pentru a obţine efectul maxim şi pentru a-ţi conserva energia, se recomandă ca, ori de câte ori faci aceste exerciţii, să te afli în poziţia aşezat, cu faţa uşor întinsă înainte şi coloana dreaptă. Aşezarea corectă este importantă pentru a nu bloca fluxul energiei de-a lungul şirei spinării. Ţine-ţi palmele în poală, una într-alta, cu faţa în sus.
- Execută o vizualizare integrală. Înainte de a-ţi antrena subconştientul s-ar putea să iei visarea cu ochii deschişi drept vizualizare. Un stimul fizic va avea efectul de a impregna asupra subconştientului un simţ sporit al realităţii. Anumite exerciţii fizice uşoare, cum ar fi câteva sărituri sau mişcări de alergare pe loc, executate imediat înainte de a începe vizualizările, ajută la convingerea subconştientului că e vorba de ceva serios. După câteva astfel de exerciţii combinate, vei putea să renunţi la stimulul fizic şi să acumulezi energia suplimentară dorită doar prin intermediul exerciţiilor de respiraţie şi al vizualizărilor, în orice condiţii şi oriunde.
- Este important să-ţi calculezi timpul corect. Se recomandă să faci vizualizări creative mai ales noaptea, imediat înainte de a adormi sau dimineaţa, îndată ce te-ai trezit. Acestea sunt momentele în care corpul şi mintea sunt cel mai adesea profund relaxate şi receptive. Dar şi o scurtă relaxare şi vizualizare executate în miezul zilei te vor putea relaxa şi împrospăta şi-ţi vor organiza evenimentele zilei într-un flux mai cursiv.
- Adăugarea muzicii învăţării rapide, de 60 de bătăi, la şedinţele de vizualizare a produs rezultate excepţionale, dovedite cu documente, în special prin accesarea unor niveluri profunde ale memoriei (vezi capitolul 7). Poate fi utilizată şi altă muzică, creată special pentru vizualizări. Pentru obţinerea celor mai bune rezultate, muzica trebuie să se audă în surdină, ca fundal.

Formează direct apelul gratuit către subconştient: cum să intri în legătură directă cu mintea subconştientă

Dacă eşti cu adevărat conştient de convingerile tale subconştiente şi de motivaţiile care le menţin active, atunci poţi utiliza strategii logice şi de motivare alternativă pentru a le modifica. Însă convingerile şi amintirile pot fi ascunse sau reduse la tăcere, în subconştient. Teama de consecinţele schimbării le poate menţine în starea de suprimare. Multe sunt considerate de eul profund drept fapte sigure în loc de simple convingeri şi opinii. Pentru a ne dezvolta liberi şi integral, trebuie să ajungem să ne cunoaştem subconştientul. Când reuşim să identificăm unele dintre convingerile ascunse, putem începe să programăm în mod conştient anumite schimbări în mintea subconştientă. Dacă nu vom identifca convingerile din subconştient, ne vom menţine tendinţa de a acţiona la comanda „vechilor înregistrări" în loc să fim conducătorii propriului destin.

Scanned with CamScanner

Astăzi, graţie tehnologiei contemporane, putem să trimitem prin fax o rugăciune care să fie afişată pe Zidul de Vest al Ierusalimului.

Tot aşa putem, şi în interiorul imaginaţiei, forma acum direct un „număr gratuit" către mintea subconştientă, folosind cea mai nouă tehnologie a telefoniei. Dacă doreşti, poţi da un nume subconştientului tău. Încă din vremuri străvechi, oamenii au denumit conceptele abstracte sau energiile, pentru a stabili rapoarte personale cu acestea. Poarte vrei să-ţi numeşti subconştientul cu al doilea prenume pe care-l porţi. Dr. Don Schuster sugerează să-l numim George (în genul „Georgică, băiat bun"). Ai grijă ca numele să nu sugereze o senzaţie de separare. Atribuirea de nume subconştientului ne foloseşte doar la dirijarea lui în scopul de a ne oferi informaţii şi a opera schimbări, precum şi pentru a-l învăţa să îndeplinească instrucţiunile pe care i le dăm.

Ai putea să te familiarizezi mai bine cu propriul subconştient chiar acum. Poţi identifica şi elimina blocajele datorate convingerilor sau poţi să dai drumul la resursele minţii interioare pentru a obţine informaţii, pentru a-ţi rezolva problemele în mod creativ sau pentru a primi răspunsuri la întrebările pe care i le pui. Vrei, poate, să examinezi în ce raport eşti faţă de bani – de ce ai senzaţia lipsei de securitate financiară sau de ce ai blocaje în faţa ideii de mega-prosperitate. Poate vrei să explorezi problemele pe care le ai cu respectul de sine sau să te întrebi asupra relaţiilor cu alţii – interacţiunile cu un şef sau o rudă dificilă. Vei dori, probabil, să-ţi examinezi sănătatea – de ce ai anumite alergii sau un spate fragil. În sfârşit, poate vrei să-ţi examinezi temerile – de ce te temi să te ridici împotriva autorităţii sau ţi-e frică de asumarea responsabilităţii faţă de anumite lucruri care ţi s-au întâmplat în viaţă. Poţi alege un subiect diferit de fiecare dată când formezi „numărul direct".

Găseşte-ţi o poziţie comodă. Închide ochii şi îndreaptă pupilele încet în sus. Respiră de câteva ori lent şi adânc pe nas. Inspiră din nou, adânc şi, în timp ce expiri lent, încearcă să simţi un val de relaxare calmă care îţi scaldă gradat întregul corp de la degetele picioarelor şi până la cap.

Execută tehnica preferată de relaxare.

Când te simţi complet relaxat, închipuie-ţi că te afli în faţa unui telefon modern, cu numerele la vedere. Formează numărul pentru subconştient. Ascultă cum sună. Aşteaptă să ţi se răspundă şi să se aprindă numerele.

Primul pas spre o conversaţie limpede în ambele sensuri este să te asiguri că tu şi subconştientul tău vă aflaţi pe aceeaşi lungime de undă, prin alegerea unui dialog care să scoată în evidenţă convingerile subconştiente. Începe cu următoarele patru propoziţii, repetându-le încet de mai multe ori pe fiecare şi lăsând pauze între ele pentru a primi răspunsul interior:

1. Am capacitatea de a...

Scanned with CamScanner

2. Merit să...
3. Doresc să...
4. Sunt hotărât să...

Repetă propoziţiile la „telefon" în convorbirea directă, cu referinţă la subiectul ales. De exemplu, „Am capacitatea de a deveni bogat. Merit să fiu bogat. Doresc să fiu bogat. Sunt hotărât să devin bogat." Alte subiecte pot include sănătatea, respectul de sine, relaţiile etc. Alege un subiect diferit de fiecare dată când formezi numărul direct.

Răspunsurile pot veni sub formă de cuvinte, dar uneori se întâmplă să vină un răspuns fizic sau un grup de imagini, singure ori însoţite de cuvinte. Răspunsurile pozitive (cuvinte de încurajare, senzaţii de bine sau imagini pozitive) înseamnă că există un sprijin din partea subconştientului pentru ceea ce vrei să faci. Răspunsurile negative (critici, argumente, senzaţii neplăcute, încordare musculară, imagini negative sau lipsa oricărui tip de răspuns) înseamnă că ai blocaje asupra cărora trebuie să acţionezi. Dacă răspunsul vine în cuvinte, vei înţelege mai bine convingerile specifice implicate.

Răspunsul poate veni sub forma unui dialog. Subconştientul comunică adesea foarte bine şi prin simboluri, de multe ori chiar mai bine decât prin cuvinte. Cere subconştientului tău o imagine sau un simbol pentru răspunsul pe care l-ai solicitat. Prima imagine care-ţi apare pe scena minţii, indiferent cât este de bizară sau, aparent, de fără legătură cu subiectul, reprezintă totuşi un mesaj simbolic asupra modului în care subconştientul tău se raportează la situaţie. Numai tu poţi interpreta simbolurile. Cere subconştientului să-ţi dea o altă imagine, dacă primul simbol nu este destul de clar. Fă o pauză pentru a înţelege înţelepciunea relevată de subconştient.

O dată ce ai stabilit un raport limpede cu subconştientul tău, poţi utiliza exerciţiul cu numărul de telefon direct pentru a contacta o sursă completă de informaţii despre tine, informaţii ce pot fi folosite pentru a pune întrebări şi a rezolva probleme. Descrie-ţi problema sau pune întrebarea. Descriind situaţia, oferă cât mai multe detalii. Fii cât se poate de obiectiv. Aceasta este o acţiune obiectivă, este crearea unui scenariu în care nu are ce să ţi se întâmple în mod real, deci încearcă să rămâi detaşat şi să dovedeşti o mare putere de percepţie. Distanţează-te emoţional, pentru a evita să-ţi reîmprospătezi vechile temeri şi sentimente negative. Aminteşte-ţi că această linie telefonică este o linie de ajutor la „distanţă lungă". Gândeşte-te la problema sau domeniul din viaţa ta despre care vrei să ştii mai mult.

Dacă nu vine nici un răspuns de la celălalt capăt al firului direct, aşteaptă să răspundă robotul şi lasă-ţi mesajul. Fii convins că subconştientul te va contacta cu un răspuns corespunzător cât de curând posibil. Răspunsul poate veni sub forma unui vis în timpul somnului sau sub forma unei inspiraţii ori idei subite în cursul zilei.

Scanned with CamScanner

Când ai terminat, închide receptorul. Permite acestei scene să ţi se estompeze din imaginaţie. Întoarce-te lent în mediul normal şi la un grad mai ridicat de conştienţă. Deschide ochii. Respiră adânc de câteva ori. Întinde-te şi te vei simţi odihnit şi energizat.

Casete video ale minţii tale: imaginile măreţe ale vieţii

Exerciţiul următor te va ajuta să-ţi recapitulezi întâmplările de peste zi şi să ajustezi sau să corectezi orice eveniment al cărui final l-ai dori diferit. Aceasta este o tehnică utilizată de mulţi atleţi pentru a-şi îmbunătăţi performanţele.

Adoptă o poziţie confortabilă. Închide ochii şi îndreaptă încet pupilele în sus. Respiră de câteva ori lent şi adânc pe nas. Apoi inspiră profund şi, în timp ce expiri lent, vei simţi un val de relaxare caldă cum îţi acoperă treptat tot corpul de la degetele picioarelor şi până la cap.

Execută tehnica preferată de relaxare.

Când te simţi complet relaxat, imaginează-ţi că stai comod în faţa televizorului şi a combinei video. Ţii în mână o videocasetă intitulată „Caleidoscopul culorilor". Pune această casetă în aparatul video. Aprinde televizorul. Cuvintele STRUCTURA IDEALĂ vor apărea pe ecran. Acesta este ecranul vieţii tale. Poate fi utilizat pentru a viziona trecutul, prezentul şi viitorul. Este pus în funcţiune de o telecomandă imaginară care acţionează un panou de control echipat să programeze şi să înregistreze evenimente, să stocheze, să şteargă, să editeze şi să modifice informaţiile. Este proiectat în aşa fel încât să îl poţi acţiona din vârful degetelor.

Ajustează butonul „focalizare" până când cuvintele se măresc şi devin limpezi. O dată ce ai focalizat, apasă pe „micşorează" şi urmăreşte cum cuvintele dispar de pe ecran, lăsând doar un cerc roşu, mic, în centrul acestuia.

Respiră adânc. În timp ce inhalezi lent, observă cum cercul roşu se extinde şi acoperă întregul ecran cu o lumină roşie, vie. Îţi ţii respiraţia, făcând o scurtă pauză pentru a absorbi culoarea. În timp ce expiri, observă cum cercul roşu se strânge până ce dispare în centrul ecranului şi este înlocuit de un cerculeţ portocaliu.

Inhalezi lent şi observi cum cerculeţul portocaliu se lărgeşte şi umple întregul ecran cu o lumină portocalie strălucitoare. Îţi ţii respiraţia, făcând o scurtă pauză pentru a absorbi culoarea. În timp ce expiri observi cum cercul portocaliu se micşorează până ce dispare de pe ecran şi este înlocuit de un cerculeţ galben.

Inhalezi lent şi observi cum cercul galben se extinde şi umple ecranul cu o lumină galben-aurie. Îţi ţii respiraţia, făcând o scurtă pauză pentru a absorbi culoarea. În timp ce expiri vezi cum cercul galben se micşorează până ce dispare şi este înlocuit de un cerculeţ verde.

Scanned with CamScanner

Inhalezi lent şi vezi cercul verde cum se măreşte, saturând ecranul cu o lumină strălucitoare verde-smarald. Îţi ţii respiraţia, făcând o scurtă pauză pentru a absorbi culoarea. În timp ce expiri încet, vezi cercul verde micşorându-se până ce dispare de pe ecran şi este înlocuit de un cerculeţ albastru.

Inhalezi lent şi vezi cercul albastru cum se măreşte, saturând ecranul cu o lumină albastră limpede. Îţi ţii respiraţia, făcând o scurtă pauză pentru a absorbi culoarea. În timp ce expiri încet, vezi cercul albastru micşorându-se până ce dispare de pe ecran şi este înlocuit de un cerculeţ roşu aprins.

Inhalezi lent şi vezi cercul roşu aprins cum se măreşte, îmbăind ecranul într-o lumină adâncă, de un purpuriu generos. Îţi ţii respiraţia, făcând o scurtă pauză pentru a absorbi culoarea. În timp ce expiri încet, vezi cercul purpuriu micşorându-se până ce dispare de pe ecran şi este înlocuit de un cerculeţ rozaliu-violet care pulsează.

Inhalezi lent şi vezi cercul roz-violet cum se măreşte, iluminând ecranul cu raze roz, tămăduitoare. Îţi ţii respiraţia, făcând o scurtă pauză pentru a absorbi culoarea. În timp ce expiri încet, vezi cercul violaceu cum dispare de pe ecran. Acum eşti relaxat şi te situezi la un nivel de existenţă mai adânc şi mai puternic.

Închipuie-ţi că ţi-ai înregistrat această zi cu o cameră video mentală.

Înlocuieşte caseta video precedentă şi pune la video caseta numită „O zi din viaţa mea". Apasă butonul „start" începând să-ţi revezi ziua într-o manieră obiectivă, detaşată. Când observi că stăpâneşti bine o anumită situaţie, scoate-o în evidenţă, reliefând un sentiment de preţuire de sine.

Dacă observi un eveniment în care alţii ţi-au venit în ajutor şi şi-au oferit sprijinul, opreşte-te o clipă pentru a simţi un sentiment de recunoştinţă.

În sfârşit, în momentul în care vei observa pe ecran apariţia unui eveniment pe care-l percepi ca negativ, apasă butonul „pauză". Studiază acest moment ca fiind „îngheţat în timp". Încearcă să percepi întreaga situaţie, trecând dincolo de reacţia pe care ai avut-o iniţial şi vizualizează-l cu înţelegerea atât a aspectelor pozitive cât şi a celor negative. Aminteşte-ţi că pentru orice problemă există o soluţie în subconştientul tău care aşteaptă să fie descoperită.

Dacă te-ai lăsat să simţi durere sau mânie datorită cuvintelor sau acţiunilor altcuiva, iartă-l pe acela şi îndepărtează asemenea sentimente care te umplu de slăbiciune.

Dacă vorbele sau acţiunile tale au contribuit la disconfortul altcuiva sau al tău, iartă-te şi eliberează-te de sentimentele de vină şi remuşcare.

Şterge toate sentimentele de autocritică şi autocondamnare, ca şi pe cele de critică şi condamnare a altora.

Scanned with CamScanner

Dacă ai făcut greşeli în timpul activităţilor acestei zile, fie în afaceri, fie în sport sau pe frontul familial, consideră-le ca pe nişte experienţe valoroase din care să înveţi ceva, apoi vizualizează-le ca fiind corectate şi treci mai departe.

Dacă simţi că te-ar putea ajuta mai mult, derulează caseta înapoi şi vizionează din nou orice porţiune din ea care conţine informaţii sau factori ce pot contribui la înţelegerea problematicii.

Ori de câte ori vei dori să operezi schimbări asupra casetei despre acea zi, pur şi simplu apasă pe „stop", apoi vizualizează acţiunea preferată, dialogul sau rezultatul şi apasă pe butonul „start" pentru a continua.

Când ziua se apropie de sfârşit, realizează ce ai învăţat din această experienţă, derulează caseta de la început, apasă pe „start" şi bucură-te de caseta video „de cinci stele" pe care o ai.

Când eşti gata, îndepărtează această scenă din imaginaţia ta. Revino încet la cadrul normal şi la starea de conştienţă. Deschide ochii. Respiră adânc de câteva ori. Întinde-te şi te vei simţi energizat şi odihnit.

Magicianul atmosferei interioare

Obiectivul – eliminarea poluării mediului intern cauzate de derularea negativă a unor amintiri vechi. Prin curăţarea mediului interior, vei avea o a doua şansă cu trecutul. Spălarea toxicităţii interne create de amintirile stagnante va elibera o nouă energie, îţi va da un nou impuls benefic pentru sănătate şi te va ajuta să vezi lucrurile mai limpede. A purta cu noi peste tot amintiri ale unor incidente care ne-au înfuriat foarte tare poate conduce la creşterea riscului incidenţei bolilor de inimă, conform datelor publicaţiei *American Cardiology Review*. Studiile conduse de dr. C. Barr Taylor la Universitatea Stanford au demonstrat că amintirile furioase duc la o creştere enormă a presiunii arteriale şi afectează funcţionarea inimii. Alte studii au arătat că acestea au o anumită legătură cu artrita şi cu alte boli datorate unor stări de furie multă vreme refulate.

Să fii un călător în timp îţi oferă o şansă să cureţi orice acumulare de amintiri pline de resentimente, vinovăţii, temeri, blamări, dezamăgiri sau ostilităţi. Mulţi au simţit o ameliorare a afecţiunilor fizice după alungarea amintirilor toxice. În caz că unele amintiri dureroase, care se referă la părinţi, soţi sau alte persoane semnificative, sunt înrădăcinate extrem de adânc, s-ar putea să fie nevoie de mai multe şedinţe de lucru asupra memoriei pentru a simţi o eliberare sau uşurare majoră. Cu cât suferinţa este mai profundă, cu atât mai mult îi trebuie pentru a veni la suprafaţă şi să dispară. Amintirile recurente, care ne bântuie, sunt amintiri ce necesită o reconsiderare pentru a fi şterse. Singuri suntem stăpânii furtunii sau ai vremii bune atunci când este vorba de „meteorologia interioară". Avem puterea de a îndepărta norii şi de a lăsa soarele să strălucească.

Scanned with CamScanner

Dă drumul la casetofon şi ascultă muzica învăţării rapide în tempo lent sau o altă muzică specială pentru vizualizări.

Aşează-te într-o poziţie confortabilă. Închide ochii şi ridică încet pupilele în sus. Respiră lent şi profund pe nas. Acum inspiră adânc şi, în timp ce expiri, trebuie să simţi un val cald de relaxare care-ţi acoperă gradat tot corpul de la degetele picioarelor şi până la cap.

Execută exerciţiile de relaxare preferate.

Când te simţi complet relaxat, imaginează-ţi că stai comod în faţa televizorului şi a aparatului video. Micşorează încet lumina până când singurele obiecte de care eşti conştient, în mediul sigur şi familiar în care te afli, sunt ecranul televizorului, un raft care conţine „Seria casetelor vieţii tale" şi sclipirea caldă a unui şemineu. Observă sclipirea egală, liniştită a flăcărilor domoale. Savurează aroma plăcută a lemnului. Să simţi cum căldura blândă radiază din sclipirea molatecă portocaliu-aurie. Acum camera este liniştită. Ai certitudinea că eşti singur în deplină siguranţă şi simţi o adâncă pace interioară.

Ia din raft o casetă numită „Caleidoscopul culorilor". Pune-o în aparatul video şi deschide televizorul. Pe ecran va apărea STRUCTURA IDEALĂ. Acesta este ecranul vieţii tale care poate fi utilizat pentru a-ţi viziona trecutul. Cu telecomanda în mână, manevrează butonul de focalizare până ce cuvintele devin mari şi limpezi. O dată ce le-ai focalizat, apasă pe butonul de micşorare şi urmăreşte cuvintele dispărând de pe ecran şi lăsând în urmă un cerculeţ roşu în centrul acestuia.

Respiră adânc. În timp ce inhalezi lent vezi cerculeţul roşu cum se extinde şi acoperă întregul ecran cu o culoare roşie, vie. Îţi ţii respiraţia şi faci o pauză scurtă pentru a absorbi culoarea. În timp ce expiri, vezi cercul roşu micşorându-se până ce dispare de pe ecran şi este înlocuit cu un cerculeţ portocaliu.

Inhalezi lent şi vezi cerculeţul portocaliu cum se extinde şi acoperă întregul ecran cu o lumină galben-aurie. Îţi ţii respiraţia şi faci o pauză scurtă pentru a absorbi culoarea. În timp ce expiri, vezi cercul portocaliu micşorându-se până ce dispare de pe ecran şi este înlocuit cu un cerculeţ galben.

Inhalezi lent şi vezi cerculeţul galben cum se extinde şi acoperă întregul ecran cu o lumină galben-aurie. Îţi ţii respiraţia şi faci o pauză scurtă pentru a absorbi culoarea. În timp ce expiri, vezi cercul galben micşorându-se până ce dispare de pe ecran şi este înlocuit cu un cerculeţ verde.

Inhalezi lent şi vezi cerculeţul verde cum se extinde şi acoperă întregul ecran cu o lumină strălucitoare, verde-smarald. Îţi ţii respiraţia şi faci o scurtă pauză pentru a absorbi culoarea. În timp ce expiri, vezi cercul verde micşorându-se până ce dispare de pe ecran şi este înlocuit cu un cerculeţ albastru.

Scanned with CamScanner

Inhalezi lent şi vezi cerculeţul albastru cum se extinde şi acoperă întregul ecran cu o lumină limpede, albastră. Îţi ţii respiraţia şi faci o pauză scurtă pentru a absorbi culoarea. În timp ce expiri, vezi cercul albastru micşorându-se până ce dispare din centrul ecranului şi este înlocuit cu un cerculeţ purpuriu.

Inhalezi lent şi vezi cerculeţul purpuriu cum se extinde şi acoperă întregul ecran cu o culoare purpurie adâncă, generoasă. Îţi ţii respiraţia şi faci o scurtă pauză pentru a absorbi culoarea. În timp ce expiri, vezi cercul roşu micşorându-se până ce dispare de pe ecran şi este înlocuit cu un cerculeţ roz-violet, care pulsează.

Inhalezi lent şi vezi cerculeţul roz-violet cum se extinde şi acoperă întregul ecran cu raze tămăduitoare, roz. Îţi ţii respiraţia şi faci o pauză scurtă pentru a absorbi culoarea. În timp ce expiri, vezi cercul violet dispărând de pe ecran. Acum eşti relaxat şi te situezi la un nivel de existenţă mai profund şi mai puternic.

Eşti pregătit acum să întreprinzi călătoria de-a lungul pajiştii memoriei. Scoate caseta precedentă din combina video. Alege o casetă de la „Secţiunea amintirilor nerezolvate", din biblioteca videocasetelor. Pune-o în aparatul video mental. Poţi să-ţi alegi conştient amintirea pe care doreşti să o revezi, sau cere subconştientului să-ţi aleagă una. Apasă pe butonul „start" şi urmăreşte cum amintirea apare pe ecran.

Întreabă-ţi subconştientul de ce a ales această amintire. A fost determinată de o situaţie prezentă sau de o împrejurare care ţi-a afectat starea emoţională sau fizică?

Derulează din nou această amintire, într-o manieră detaşată, obiectivă. Asigură-te ca imaginea să fie limpede. Reaminteşte-ţi totul, cât mai în detaliu, folosindu-ţi toate simţurile. Observă mediul fizic înconjurător al acestei amintiri. Unde a avut loc? Fixează-i un cadru temporal. Când a avut loc? Acum cât timp? Ce vârstă aveai? În ce anotimp? Vizioneaz-o în culori. Ce culori ies în evidenţă? Eşti înăuntru sau afară? Ce îmbrăcăminte porţi? Cine mai este de faţă? Cum arată? Observă dacă există vreun miros sau vreo aromă specială, ataşate la această amintire (de exemplu, dacă amintirea este despre şcoală, ai putea simţi mirosul de cretă din clasă). Există vreun sunet familiar, vreun zgomot, cântec, ori vreo muzică anume legate de această amintire?

Ce emoţii sunt implicate? Cum te simţeai atunci? Te-ai simţit jenat, ruşinat, vinovat, dezamăgit, furios? Cum te-au afectat aceste sentimente pe tine sau chiar şi pe altcineva implicat? Ce emoţii au fost exprimate de acea altă persoană sau persoane prezente? Cum te-au afectat pe tine aceste sentimente? Acum ia-ţi un moment de pauză în care să-ţi întorci atenţia spre interior. Ce simţi acum în legătură cu acest incident? Mai simţi aceleaşi emoţii sau ele s-au schimbat? Mai sunt la fel de puternice ca atunci ori s-au mai disipat cu timpul? Percepi acea

Scanned with CamScanner

amintire în acelaşi fel sau timpul şi maturizarea au adus noi revelaţii? Verifică-ţi corpul. Mai menţii încă încordarea stocată de pe urma acelui eveniment?

Caută în memorie şi alte informaţii. Întoarce-te în timp şi recapitulează orice informaţii sau evenimente trecute care au condus la această amintire şi pot fi de ajutor în înţelegerea acelei situaţii. Studiază acel moment îngheţat în timp. Încearcă să percepi integral situaţia, trecând dincolo de reacţia pe care ai avut-o atunci şi revăzând scena, cu înţelegerea aspectelor pozitive şi negative.

Dacă revezi o amintire în care cuvintele sau acţiunile tale au produs durere sau neplăceri altei persoane şi ai rămas cu sentimente de remuşcare sau vinovăţie, imaginează-te cum comunici cu acea persoană. Calm şi limpede spune-i ce simţi şi de ce ai reacţionat în acel mod. Vizionează cealaltă persoană ca fiind atentă şi înţelegând ceea ce-i spui. Arată-i că-ţi pare rău pentru neplăcerile pe care i le-ai provocat. Vizionează cealaltă persoană cum îţi răspunde cu sinceritate. Priveşte-o cum îţi zâmbeşte şi răspunde-i la zâmbet. Încearcă o legătură de respect reciproc. Auzi cum îţi acceptă scuzele şi te iartă. Acum iartă-te şi tu şi goneşte sentimentul care îţi consuma energia.

Dacă revezi o amintire în care altă persoană sau acţiunile şi vorbele acelei persoane ţi-au rănit sentimentele, trezindu-ţi mânia, resentimentele sau dorinţa de răzbunare, oferă-i celeilalte persoane ocazia de a-ţi explica de ce a reacţionat în acel fel. Ascult-o cum se scuză pentru neplăcerile pe care ţi le-a cauzat şi iart-o dorindu-i numai binele. Zâmbeşte la această persoană şi priveşte-o cum îţi zâmbeşte la rândul său. Dă-ţi seama că învinovăţirea altora pentru ceea ce ţi s-a întâmplat în trecut te stoarce de energie. Vei simţi o stare de eliberare în timp ce goneşti toate aceste senzaţii care te slăbesc şi le înlocuieşti cu iubire şi acceptare.

S-ar putea să vrei să revezi o amintire în care te-ai simţit jenat sau umilit de cuvintele ori acţiunile altora. Poate cineva a râs de tine şi te-a ridiculizat atunci când încercai să dai tot ce ai mai bun. Înlocuieşte râsetele cu zâmbete de aprobare. Vizionează scena în care această persoană îţi aplaudă eforturile şi te felicită. Sentimentul de ruşine se estompează şi în locul lui acum ai un sentiment de mândrie. Dacă revezi o amintire în care propriile tale cuvinte sau acţiuni ţi-au creat, ţie sau altora, neplăceri, imaginează-ţi că acea persoană te iartă. Acum simţi o senzaţie de pace interioară şi uşurare pe care ţi le aduce iertarea.

Poate vrei să rechemi amintirea scenei în care ţi-ai pierdut slujba sau a unei situaţii de pierdere financiară datorată unor împrejurări percepute ca fiind în afara controlului tău, dar care ţi-au lăsat senzaţia de dezamăgire, amărăciune, trădare, neputinţă, irosire sau teamă.

Imaginează-te vorbind cu fostul tău şef sau oricare altă persoană implicată. Mulţumeşte-i că te-a eliberat de obligaţiile cerute de acel

Scanned with CamScanner

serviciu şi că ţi-a oferit ocazia de a merge înainte, spre o altă muncă, mai creatoare şi cu mai puţine compromisuri. Ascultă-l exprimându-şi aprecierea pentru serviciile tale valoroase şi dorindu-ţi numai bine. Ascultă-l pe fostul tău şef cum se scuză sincer pentru durerile, necazurile şi tulburările pe care ţi le-a provocat. Iartă-l şi eliberează-l pe cel ce te-a angajat sau pe oricare alte persoane implicate în pierderile financiare pe care le-ai suferit. Iartă-te şi eliberează-te şi pe tine. Trebuie să simţi o senzaţie profundă de uşurare pe măsură ce goneşti toate sentimentele care îţi consumă energia. Mai bine bucură-te de valul de emoţii, entuziasm şi optimism reînnoit pe care-l vei simţi pe măsură ce îţi anticipezi noul viitor strălucit.

Când ai terminat de revăzut amintirea, vizionează un punctuleţ roz apărând în mijlocul ecranului şi extinzându-se încet în afară. Vizualizează amintirea dizolvându-se într-o spirală de culoare roz, până ce întreaga scenă este inundată de o lumină roz, pură. Urmăreşte această strălucire roz cum radiază în cameră, te înconjoară şi te înfăşoară cu energia sa iubitoare, vindecătoare.

Scoate videocaseta din aparul video mental. Uşurel, arunc-o, împreună cu toate amintirile ei negative, în foc. Urmăreşte-o cum se topeşte şi dispare în strălucirea flăcărilor şi cum se preface încet, încet în cenuşă. Apoi face „poc" şi dispare din şemineu.

Dacă te-a obosit puţin exerciţiul mental cu amintiri, alege o amintire din biblioteca videocasetelor intitulate „Cele mai frumoase amintiri ale vieţii" şi pune-o la aparatul video mental. Apasă pe butonul „start". Te vei reenergiza şi revitaliza în urma savurării uneia dintre cele mai frumoase amintiri ale vieţii tale.

Când termini, lasă această scenă să dispară din imaginaţie. Revino încet la cele ce te înconjoară şi la starea de veghe normală. Deschide ochii. Respiră adânc de câteva ori. Întinde-te şi te vei simţi energizat şi odihnit.

Grădina memoriei

Dacă în timpul zilei apare o amintire negativă, furioasă, care te stoarce de puteri, ce poate fi evocată de un telefon sau de un cântec, de un miros ori de alt impuls al memoriei:

Imediat pictează scena ca pe o buruiană dintr-o grădină altminteri plină de flori şi legume frumoase. Vizionează-te pe tine smulgând buruienile şi punându-le în tocătorul electric. Buruienile amintirilor toxice vor deveni curând îngrăşământ pentru creşterea noilor flori şi legume benefice din grădina memoriei.

Scanned with CamScanner

Virtualul tu ... Acum

Următorul exerciţiu te ajută să-ţi creezi amintiri despre „viitorul tu". Această tehnică a ajutat mii de atleţi să atingă culmile performanţei şi să obţină mult doritele medalii. De asemenea, a ajutat oamenii să-şi creeze noi capacităţi. Te poate ajuta şi pe tine să-ţi construieşti o imagine proprie ca fiind o persoană plină de realizări, fericită şi cu multă preţuire de sine.

Aşează-te într-o poziţie confortabilă. Închide ochii şi ridică pupilele încet în sus. Respiră lent şi adânc pe nas. Acum inspiră profund şi, în timp ce expiri lent, închipuie-ţi că simţi un val de relaxare cum îţi scaldă gradat întregul corp, din tălpi până în creştet.

Execută tehnica de relaxare pe care o preferi.

Când te simţi complet relaxat, închipuie-ţi că te afli într-un cadru natural – o pădure, un parc sau grădină luxuriantă – înconjurat de toate frumuseţile naturii. Consideră că acesta este cadrul natural din interiorul tău, un loc familiar în care te simţi complet în largul tău, în siguranţă şi protejat. Acesta este un loc ce oferă condiţii ideale de dezvoltare personală.

Este o potecă sau un drum pe care mergi mereu şi care se întinde departe, în faţă, mai departe de orizont. Aceasta este călătoria vieţii tale.

Vizionează-te pe tine însuţi, în picioare pe această cale, în centrul unui cerc larg de lumină. Te urmăreşti cu ochii minţii în timp de mergi pe acest drum, dirijat de cercul de lumină care te înfăşoară şi străluceşte înaintea ta, luminându-ţi calea. Conştiinţa ta se extinde, angajând în mod natural toate simţurile şi făcându-te să vizualizezi şi să simţi în detaliu şi în siguranţă tot ceea ce te înconjoară.

Cerul este limpede şi albastru, aerul este curat şi pur, vegetaţia este verde şi luxuriantă. Simţi mângâierea răcoroasă a brizei şi căldura blândă a soarelui, filtrată printre ramurile copacilor. Eşti conştient de toate culorile, mirosurile şi sunetele din jurul tău – de flori, de copaci, de zgomotul apei, de ciripitul păsărilor – de orice îţi face plăcere.

Acum închipuie-ţi că există o persoană pe drum, înaintea ta, care a fost acolo unde tu nu ai mers încă, a văzut ceea ce tu ai de văzut de acum înainte şi care a trăit ceea ce tu nu ai trăit încă.

Un izvor te separă de această persoană. Pe când te apropii de izvor vezi un podeţ deasupra lui. Este un podeţ solid şi neclintit. Te deplasezi înainte, hotărât. Eşti conştient de ritmul natural şi de coordonarea dintre respiraţia şi paşii tăi. Cu fiecare pas înainte capeţi curaj, înţelepciune, cunoaştere, încredere, putere, limpezime, empatie şi toleranţă.

La mijlocul podeţului te întâlneşti cu persoana de pe cale. Opreşte-te şi studiază orice detaliu poţi vedea la această persoană. Observă că are o bună condiţie fizică, are greutatea ideală, este sănătoasă şi atrăgătoare în toate sensurile. Simţi că are o minte trează, evoluată, productivă, energică, puternică şi senină – tot ceea ce-ţi doreşti şi tu să ai. Această persoană eşti tu, în viitor.

Scanned with CamScanner

Vorbeşte-i. Conversaţi. Cere-i sfatul pentru a deveni la fel. Eşti conştient acum că această persoană va lucra alături de tine în orice fel, pentru a te ajuta să-ţi rezolvi orice problemă şi să faci faţă tuturor încercărilor. Îţi va oferi toate informaţiile, îndrumările şi sprijinul de care ai nevoie. Această persoană va fi alături de tine, ca sfătuitor şi ghid de încredere pe drumul spre viitor. Oricând vei dori, vă veţi putea întâlni din nou pe acest pod imaginar.

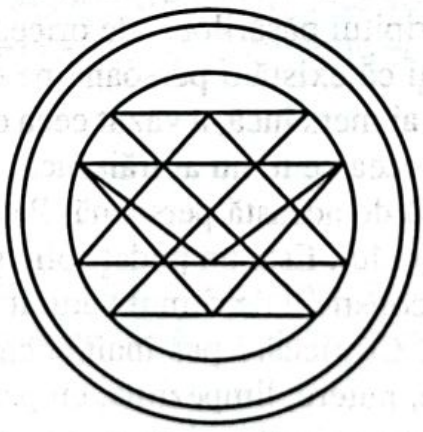
Închipuie-ţi că tu şi viitorul tu vă uitaţi de pe pod în apă. Studiază reflectarea imaginilor voastre, care apar în apa limpede ca cristalul. Observă că, pe măsură ce-ţi concentrezi atenţia într-un punct, încet cele două imagini reflectate devin una singură.

Opreşte-te o clipă pentru a te integra şi pentru a internaliza aceste două poze ale tale: cum arăţi în prezent şi cum vei arăta în viitor. Apoi continuă să traversezi podul, urmându-ţi drumul pe calea vieţii şi ştiind clar în ce direcţie să o apuci. Lasă în urmă tensiunile, îngrijorările, vinovăţiile, temerile, anxietatea, resentimentele şi orice sentimente indezirabile care te-au stors de puteri. Simte-te echilibrat şi calm şi bine pregătit să te îndrepţi cu uşurinţă spre viitorul tău.

Când vei fi gata, lasă această scenă să dispară treptat din imaginaţie. Revino încet la obiectele care te înconjoară şi la o stare normală de veghe. Deschide ochii. Respiră adânc de câteva ori. Întinde-te şi te vei simţi odihnit şi plin de energie.

Desenele minţii: schemele concentrării

Acest exerciţiu măreşte capacităţile de concentrare şi ajută la crearea unor abilităţi de vizualizare prin transferarea unor scheme exterioare către ochiul intern al minţii.



Schema prosperităţii

Când folosim acest desen special al minţii într-un exerciţiu de concentrare sau în exerciţiul „Arborele prosperităţii" de mai jos, schema poate fi „încărcată" cu sunete pentru a o face mai eficientă. Această schemă a prosperităţii poate fi încărcată prin rostirea cuvântului „aum" atunci când o privim sau o vizualizăm.

Scanned with CamScanner

Măreşte această schemă şi agaţ-o pe un perete. Este schema prosperităţii din vechile texte indiene. În momentul în care îţi focalizezi atenţia interioară asupra ei, schema invocă o stare a conştiinţei axată pe prosperitate. O dată cu sporirea gradului de concentrare, ideile creatoare vor ieşi la suprafaţă şi te vor ajuta să-ţi manifeşti ţelurile propuse.

1. Stai pe un scaun la o distanţă de 1 m faţă de desen.
2. Transpune-te într-o stare de relaxare prin metoda pe care o preferi.
3. Închide ochii şi imaginează-ţi mental un ecran negru.
4. Priveşte schema prosperităţii. Fixeaz-o cu privirea timp de două minute.
5. Mută-ţi ochii pe perete şi priveşte fix rămăşiţa mentală a imaginii schemei prosperităţii, care se formează ulterior.
6. Închide ochii şi încearcă să vezi cu ochii minţii imaginea schemei prosperităţii.

Se pot face şi cu alte desene geometrice exerciţii similare de creştere a gradului de concentrare şi dezvoltare a memoriei fotografice: cu o stea, un patrat, un cerc. Taie-le din carton alb şi fizează-le pe un fundal de carton negru la dimensiunile de aproximativ 40 pe 40 de centimetri.

Arborele prosperităţii

Ia-ţi o poziţie confortabilă. Închide ochii. Respiră lent, adânc şi egal, de câteva ori. Închipuie-ţi un val de relaxare care te străbate pe dinăuntru şi pe dinafară, din cap şi până la degetele picioarelor, spălând toate grijile şi încordările, lăsându-te relaxat fizic şi liniştit, limpezit mental şi într-o stare de atenţie alertă.

Imaginează-te mergând de-a lungul unei străzi încadrate de copaci sau pe o potecă într-un parc ori o grădină frumoasă. Fii conştient de ritmul natural şi de coordonarea dintre mişcarea corpului şi respiraţia ta. În timp ce rătăceşti, bucurându-te de toate culorile, imaginile, mirosurile şi sunetele plăcute ale naturii, atenţia ţi-e atrasă în special de un copac stufos şi umbros, încărcat din greu cu frunze galbene. Este atât de încărcat încât ramurile atârnă graţios spre pământ.

Observă razele soarelui filtrându-se printre frunze şi conferindu-le o culoare aurie sclipitoare. Pe măsură ce te apropii de acest copac neobişnuit de frumos, observi că ramurile sunt încărcate până la pământ nu cu frunze, ci cu monede de aur. Te duci spre copac şi te întinzi să iei monede. Le poţi apuca pe toate. Rupi una. O priveşti mai îndeaproape. Pe fiecare monedă este gravată limpede schema specială a prosperităţii. Îţi treci degetele peste desenul gravat, simţindu-i energia. Observi că moneda ruptă este imediat înlocuită cu alta. Mai rupe câteva monede. Şi acestea sunt înlocuite imediat.

Scanned with CamScanner

Nu contează câte monede de aur iei din copacul prosperităţii, imediat apar mai multe. Eşti înconjurat de o rezervă infinită de oportunităţi de aur. Cu cât accepţi mai multe, cu atât mai multe ţi se deschid înainte.

Eşti înconjurat de o rezervă infinită de oportunităţi de aur. Cu cât accepţi mai multe, cu atât mai multe ţi se deschid înainte.

Fii conştient de infinita abundenţă a naturii şi a Universului. Conectează-te la această sursă de rezerve infinite. Vei cunoaşte, vei simţi şi accepta cu recunoştinţă prosperitatea care curge spre tine.

Întoarce-te şi îndepărtează-te încet, fiind conştient de infinitele oportunităţi oferite de acest copac veşnic înflorit. Poţi reveni oricând. În timp ce te îndepărtezi încet de copac, respiră adânc de câteva ori, să simţi aerul răcoros în jurul tău.

Dacă eşti gata, lasă această scenă să dispară treptat din imaginaţia ta. Întoarce-te încet la obiectele care te înconjoară şi la o stare normală de veghe. Deschide ochii. Respiră adânc de câteva ori. Întinde-te şi te vei simţi odihnit şi plin de energie.

BIBLIOTECA JUDEŢEANĂ "GH. ASACHI" IAŞI

Scanned with CamScanner

colecţia MILENIUL III

Ţi-ar plăcea să înveţi de două până la cinci ori mai repede, fără nici un stres? Şi să-ţi mai şi aminteşti ce ai învăţat? Poţi. Pentru asta există şi o muzică specială. Mulţi oameni sunt implicaţi într-o nouă modalitate de învăţare pe care o numim învăţare rapidă. Şi se folosesc de muzică pentru a intra în rezonanţă cu oceanul de potenţial despre care experţii spun că se află în fiecare dintre noi. „N-am ştiut că poţi să te distrezi aşa de bine învăţând!" a exclamat unul dintre angajaţii germani ai IBM, cuprins de acea exaltare care apare adeseori atunci când înveţi mai repede şi talentele tale ascunse ies la iveală.

ISBN 973-9397-50-6

Scanned with CamScanner